

印刷けんぽ

ニュース No.206

全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
令和5年4月5日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



●●● 知っ得!! 健康情報 ●●●

目安は1日8,000歩! メタボ予防は10,000歩! ウォーキングはメリットがたくさん!



歩く習慣をつけよう!

1日 8,000歩・20分の速歩きで
生活習慣病の予防や改善、
1日 10,000歩・30分の速歩きで
メタリックシンドロームの予防や改善に
それぞれ役立つとされています。

安全に無理のない範囲で

ウォーキングは、
危険性の低い運動ですが
水分補給を心がけ心身に負担のない
範囲で行うようにしましょう。
不調を感じたら、無理をせず、医師に
相談することが大切です。

参考文献

- i. 厚生労働省 eヘルスネット「ウォーキング」
- ii. 厚生労働省 アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針-
- iii. 健康長寿ネット「ウォーキングの効果と方法」
- iv. 東京都健康長寿医療センター研究所 NEWS No.265

みんなの家庭の医学

信頼できる健康・医療情報の検索、専門家への健康相談、家族の健康見守りまで。「日常以上、病院未満」の健康のお悩みをワンストップで解決できるアプリです。



アプリ紹介 WEB サイト
<https://service.kateinoigaku.jp>
※通信料は利用者負担



本アプリに会員登録いただく際は、所属団体の登録が必要です。アプリの案内に従って、「0」から始まる8桁の保険者番号や記号・番号などをご入力ください(校番は入力不要です)。

健康相談(こころ)は、直接お電話からもご利用いただけます。

☎0120-681-199

携帯電話からでもご利用いただけます。
利用時間 月～金 9:00～21:00
土曜日 10:00～18:00

※日・祝日、1月1日～3日は利用できません。



