



ふくしまから
はじめよう。

WALK BIZ

仕事の「歩く」を、軽やかに。

WALK BIZは、歩きやすい靴や服装を選んで
出勤する、あたらしいワークスタイル。

例えばヒールの代わりにスニーカーを履いたり、
手が自由になるナナメがけのかばんにしてみたり。

服装が身軽になれば、いつもの通勤や外回りも、
気持ちのいい散歩道に変わります。

職場は、一日を一番ながく過ごす場所だから、
WALK BIZスタイルにチャレンジしてみませんか。



2017年4月 START

チャレンジ
ふくしま
県民運動

チャレンジふくしま
県民運動公式サイト



チャレンジふくしま県民運動推進協議会

福島県のメタボ率、全国ワースト2位

●メタボリックシンドローム該当者割合

生活習慣病の発症リスクが格段に高まるといわれるメタボリックシンドローム。

平成26年度の特健診でメタボリックシンドロームに該当した福島県民の割合(メタボ率)は、全国ワースト3位から2位に悪化しました。



大事なのは、日々の生活を少しずつ変えていくこと

福島県では、生活習慣病の予防等を目的として、平成34年の「日常生活における1日当たりの歩数目標」を男性9,700歩・女性8,600歩と設定。

およそ毎日「**プラス20分**」歩けば

楽に目標がクリアできます。

少しずつ日々の生活を変えていくことで、より健康的な体を手に入れましょう。

	H18年~22年の平均値	目標値(H34)	目標まで
男性	8,146歩 →	9,700歩	あと 1600歩
女性	7,104歩 →	8,600歩	あと 1500歩

福島県健康増進課「第二次健康ふくしま21計画」(H25~H34)

スニーカーをはいて、仕事へ行こう

ヒールや革靴の代わりに、スニーカーなど、通気性がよく歩きやすい靴を選ぶ。

それだけで、歩くことがもっとラクになります。

まずは足下から、WALKBIZを始めてみませんか。



歩くことがもたらす**4つの健康**

「歩く」ことは、職場でもできる、いちばん気軽なスポーツです。

1 カラダの健康

日常的に歩く習慣があれば、メタボ予防につながります。働く人は、カラダが資本。がんばれる体づくりを、まずは歩くことから。

2 あたまの健康

歩くと体全体の血行がよくなって、脳も活性化します。頭の中のモヤモヤが整理されて、いいアイデアも生まれます。考えることに行きついたら歩くことを意識しましょう。

3 こころの健康

陽の光を浴びて、外の空気を吸い込む。季節や自然を感じることで、心がリフレッシュして、ストレスも和らぎます。歩く人は、明るくなれる。それもWALKBIZの効果です。

4 足の健康

外反母趾や、水虫など、働く人の足はトラブルを抱えがちです。歩きやすく通気性のいいスニーカーを選ぶことで、あなたを支える足の健康にも気を使いましょう。

2017年福島県は、WALKBIZを推進していきます