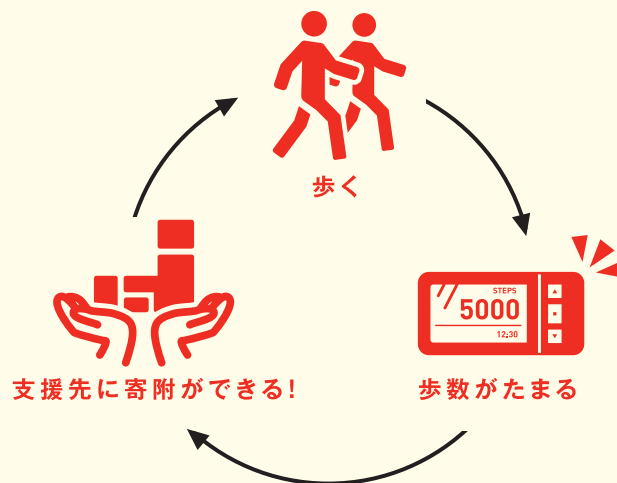


あなたの歩数が誰かの一步に！ さあ、あなたも歩きませんか？

スマートウォーク キャンペーン

歩いた歩数分に応じて、寄附金が決まる
「社会貢献型の運動促進プロジェクト」です。
キャンペーンに参加して、歩数を記録すると
参加者の総歩数に応じて、
新型コロナウイルス感染症拡大に伴う
支援への寄附金が算定されます。
自分も元気に、みんなも元気に！
あなたの一步が社会を変えるチカラになります！



実施期間 > 2022年1月1日 - 3月10日

参加方法

1 裏面の
対応アプリを
インストール!



2 参加登録
しよう!



3 さあ、歩こう！
歩いてみつけた
街中の情報をtwitterで
みんなに知らせよう!

歩いて予防・改善しよう！ ロコモティブシンドローム

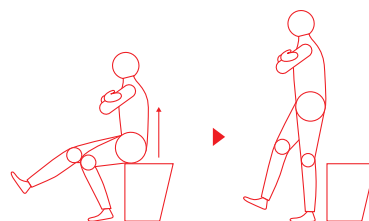
【ロコモとは？】

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。

運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態が、ロコモなのです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

片脚で椅子から立ち上がれなくなっていたら要注意。気づかないうちにロコモが進行しているかもしれません。積極的に歩いて、運動量を増やしロコモを予防・改善しましょう!

片脚で椅子から立ち上がれますか？



詳しくは「ロコモ」で検索!

出典：ロコモパンフレット2020

ホームページにアクセス

- ・あなたの所属する企業・健保の平均歩数をチェック!
- ・ホームページの健康情報もチェック!

社会貢献型インセンティブ 検索



主催：スマートウォークキャンペーン実行委員会 (Tel 03-5877-7325 / 平日10:00~17:00)

後援：健康保険組合連合会

こんな目標を
たてて歩こう!



[運動の専門家]
青柳先生から
アドバイス!

青柳幸利(あおやぎ ゆきとし) 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム副部長 運動科学研究室長。1962年、群馬県中之条町生まれ。筑波大学卒業。トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士号取得。カナダ国立環境医学研究所、奈良女子大学、大阪大学などを経て現職。群馬県中之条町に住む65歳以上の全住民5,000人を対象に、20年にわたり身体活動と病気予防の関係について調査を実施(中之条研究)。そこから導き出された「病気になる歩き方の黄金律」は、世界中から「奇跡の研究」「中之条の奇跡」と称賛を浴びるほどの画期的な成果をもたらした。

目標 1 外出自粛による睡眠障害、メンタル不調の予防効果を狙う!
一日平均**4,000**歩と中強度の運動**5**分

目標 2 万一の感染に備えて、自然免疫の維持、向上を図る!
一日平均**7,000**歩と中強度の運動**15**分

目標 3 生活習慣病を含む様々な病気に對しての予防効果を狙う!
一日平均**8,000**歩と中強度の運動**20**分

iPhone・Androidに対応した専用アプリもご用意
WEBまたはアプリを登録して、スマートウォークを始めましょう

あなたの健康によりそう

WELLplus+



1.WEBはこちらからアクセス!

右のQRコードからサイトにアクセスして、
初期登録をしてみましょう



2.アプリはApp store、または
Google playからダウンロード!



wellplus

検索

WELL plus+ ご利用方法はこちら

まずは登録!

STEP 1

まずは、**初期登録**。登録に必要な招待コードは、『685484』です。

STEP 2

登録が済みましたら、ログインして自分の健康状態を入力してみましょう。
キャンペーン参加には、WELL plus+ から参加登録が必要です。

キャンペーンに参加!

STEP 3

メニューに表示されるキャンペーンを選択。
キャンペーン一覧から、『スマートウォークキャンペーン2021』をクリック

STEP 4

「アンケートに回答する」ボタンを押していただき、表示されるアンケートに回答してください。
これでキャンペーン参加登録が完了です!