



# ウォーキング・健康測定習慣化チャレンジ

強化期間：令和4年10月～令和5年3月

北陸保全工業は、『にいがた健康経営推進企業』および『にいがたヘルスパートナー』登録企業です。

## Step 1 ウォーキング



【貸与あり】  
活動量計加算機  
HJA-405T

各自の  
スマートフォン

Step 1 👉 ウォーキングの正しい歩き方と  
その効果を知りましょう

Step 2 👉 定期的に健康測定をしましょう

Step 3 👉 健康測定結果を記録しましょう

## Step 2 健康測定



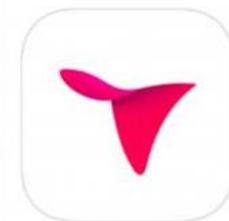
【各事業場に設置】  
デジタル自動血圧計HEM-1040



【各事業場に設置】  
体重体組成計BC768WH

## Step 3 記録

アプリ名：グッピーヘルスケア



インストールはこちら！

## 運動時の一般的な注意点

- 疾病を持っている人は、運動をはじめる前に主治医と必ず相談してから行いましょう。
- 最初は無理せず、日常生活レベルから始め、マイペースで行いましょう。
- 体調チェック(自己管理)を行いましょう。体調によっては中止することも大切です。
- 空腹時や食事直後の運動は避けましょう。
- ウォーミングアップとクーリングダウンは、ストレッチングにより必ず行いましょう。
- 適宜、水分を補給しましょう。
- 天候や環境に応じた服装で行いましょう。
- 自分の足に合った靴で行いましょう。

## 血圧値の分類

家庭血圧値の分類 (成人 mmHg)

高血圧	160以上	Ⅲ度高血圧				
	145-159	Ⅱ度高血圧	● 収縮期高血圧			
	135-144	Ⅰ度高血圧	≥135 かつ <85			
正常域血	125-134	高値血圧				
	115-124	正常高値血圧				
	<115	正常血圧				
最高血圧		<75	75-84	85-89	90-99	≥100
最低血圧						
			正常域血圧		高血圧	

## 歩き方のポイント

1. 頭はゆらさずしっかりと。
2. 目線はまっすぐ。
3. 呼吸は自分のリズムで。
4. 肩は力を抜いてリラックス。
5. ひじはやや曲げて。腕を大きくふりましよう！
6. 腰の回転で歩幅を広げて。
7. ひざを伸ばしてかかとから着地。
8. しっかり大地をキック。

## 体組成計で測れる項目と活用法

体重…kg 体脂肪率…% 内臓脂肪…レベルを数値表記  
骨格筋率…% 基礎代謝量…kcal/日 推定骨量…kg など

## 体組成計の活用



### 健康的なダイエットを実現 骨格筋率

体脂肪率が低すぎると不調の原因に。偏食によるタンパク質不足は筋肉やせにつながる

### 毎日の骨づくりの指標に 推定骨量

骨量の測定は、病院などでの骨量測定検査が必要だが、体組成計を骨量の目安として、日々の食事などに生かす



### かくれ肥満の発見 内臓脂肪レベル

体重は標準でも、筋肉量が少ないと内臓脂肪が多く、生活習慣病の原因に



### 基礎代謝の維持 骨格筋率、基礎代謝量

30代以降低下する基礎代謝は生活習慣病の原因に。筋トレなどで筋肉量を維持する



### 寝たきりを予防 脚部筋肉量点数

保健健康施設などに置かれている業務用マシンでは、足腰の筋肉が体を支えるのに十分かを点数で表す。足腰のトレーニングの目標に活用