

仲間と競争せず、弱い立場の人と共に団結して闘おう。 期間雇用社員と希望者全員が正社員化を。 ぬんが、均等待遇、なべんが差別。 ユニオンは労基法裁判に勝利したんや。

「健康の秋」ウォーキング始めませんか



郵政産業ユニオン
PIWU

全労協・郵政産業労働者
ユニオン長崎中野支部
機関紙・「みらい」
NO. 4389
23年10月10日(火)
Tel・Fax 095-828-1953
文責 支部書記長

ニャン！を持って登場！
長崎県公式アプリ
ながさき健康づくりアプリ
アプリでポイントを貯めよう！

●歩くことが「楽しく」なる！
●ポイントも「貯まる」！
●貯めたポイントで「サービス」を受けられる！
●県産品等が当たる抽選会も開催！
●他にも、楽しい「イベント」が盛りたくさん！

2023年2月1日配信スタート！

お問い合わせ窓口
カラダライブコールセンター
0570-077-122

おはようございます。おくんちも終わり一気に秋めいてきました。秋と言えば「食欲の秋」「健康の秋」。健康維持のためにも何か運動しなければと思っている人も多いと思います。そこで今日は健康のための長崎県公式アプリ『歩こーで！』（ながさき健康づくりアプリ）を紹介いたします。

今年2月1日に配信スタートした、このながさき健康づくりアプリは

「歩こーで！」を使ってお得に健康づくりをはじめましょう！がコンセプト。県民が主体的に気軽に楽しく健康づくりに取り組めるよう、ウォーキング等日々の生活習慣でポイントを獲得して、地域のお店でのサービス利用や県産品等の抽選会に参加できるなど仕掛けも多いです。

今月5日時点で約4万人が利用しています。毎日の歩数、消費カロリーなど月間の歩数、歩行距離、消費カロリーの变化などの万歩計機能のほか、ランキング機能として全体・年代・地域・グループ・企業別の個人ランキングが表示されます。

当健康管理センターで「企業」登録もしてみました。ぜひ一緒にウォーキング楽しんでみませんか？
ご参加お待ちしております！！

ウォーキング仲間にならしましょう！

「企業コード」=「050829」で登録できます！
企業名:「日本郵政コーポレートサービス 健康管理センター」

長崎県内のいろんな企業(2023年9月現在:100社以上の企業)が登録して、会社ぐるみで取り組んでいらっしゃるようです。
一人より、身近な仕事仲間の存在が背中を押してくれることもありますよ！

健康管理センターからの案内を掲載します。右図内の企業コードを入力するだけです。皆さんも登録してみませんか。順位を意識したら歩く距離が延びますよ(笑)

またバーチャルウォーキングコースとして県内・県外の名所をめぐるコースの表示がある他、ポイントプログラムとして一日の歩数に応じたポ

また日本郵政グループでは「長崎健康管理センター」が企業として登録しているの、参加している郵便局関係者の中での順位も表示されます。健康管理センターとしての登録は始まったばかりで、まだ参加者は30人弱ですが誰でも参加できます。

イント付与の他、各種健診の受診。健康イベントへの参加、バーチャルウォーキングコースの制覇などポイントがたまる仕組みもあります。貯まったポイントは、協力店でポイントを利用することで各店舗の独自サービスの提供を受けることができます。

歩くことが体に良いとは知っていても具体的に「どれくらいの速度、頻度、時間で行うと、どんな効果が得られるか」を理解して行っていない人は少ないと思います。信州大学の増木静江教授を中心とした研究が

健康維持だけでなく、体力増強を目指す人には「インターバル速歩」もおすすめです。インターバル速歩とは、個人の最高酸素摂取量の70%以上の速歩きと40%のゆっくり歩きを3分間ずつ交互に繰り返して、1日30分、週4日実施する歩行トレーニング方法です。

一方、自分のペースで1日1万歩を歩くだけでは、これらの効果はほとんど期待できないことも明らかになっています。やっぱり体力増強を目指すには「キツイ」と思う程度の運動は必要ですが、このインターバル速歩は動画でも見ることが出来ます。参考にしてください。

おさらい MEMO **インターバル速歩とは**

【サッサカ歩き】3分+【ゆっくり歩き】3分=1セット

これを交互に繰り返す

※サッサカ=「ややきつい」と感じる速さ ※ゆっくり=息を整える

目標 1日5セット 30分
1週間に4日
(まとめて5セットでなくともよい)

注意点
・前かがみで歩くと腰を痛めてしまう原因に
・膝や股関節に痛みがある場合は、無理をしない
・インターバル速歩の前にストレッチを

期間雇用パート労働者の皆さん！ 困りごとは職場の郵政ユニオンへご相談を。
1集-海江田, 2集-向井, 3集-山田, 支部・分会の役員へ。

郵政ユニオン長崎のホームページはこちら

