

生活習慣で変わる健康寿命

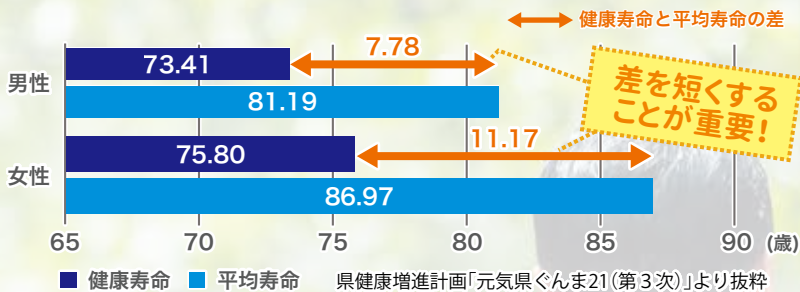
～健康づくりで自分磨き～

人生100年時代を見据え、生涯にわたり健康で生き生きとした生活を送ることは多くの県民の願いです。

健康寿命[※]を延ばすために健康づくりを習慣化し、心身共に健やかに暮らしましょう。日常生活を見直し、できることから取り組んでみませんか。

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康寿命と平均寿命の差(群馬県:令和元年)



何から始める?

健康づくりの第1歩として、いつでも、どこでもできる「**ウォーキング**」をお勧めします。歩くことは、体にとって自然な運動であり、安全で手軽に始められます。

※気温に注意し、小まめに水分補給をしてください。かかりつけ医がいる場合は事前に相談しておくで安心です

歩くメリット

- ・血圧や血糖値の改善
- ・筋力の維持
- ・心肺機能の向上
- ・骨粗しょう症の予防
- ・ストレスの解消
- ・メタボリック症候群の改善[※] など

※内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常症のうち、2つ以上を合併した状態

ウォーキングのポイント

正しい姿勢でリズムカルに歩くことでより運動効果が高まります。余裕がある人は次のことを意識してみましょう。

- ・顎を引いてやや遠くを見る
- ・背筋を伸ばす
- ・腕をリラックスして振る
- ・かかとから着地する
- ・蹴り出すときに膝の後ろを伸ばす



県の取り組み



が皆さんの**日々の健康づくりをサポート**します!

G-WALK+で何ができる?

スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録し、ポイントを獲得できるアプリです。他にも体重や血圧、食事写真、健(検)診履歴が記録できます。

また健康コラム・エクササイズ動画の視聴などでもポイントが獲得でき、貯まったポイントで、年4回健康関連の景品の抽選に応募することができます!

健康づくりを手軽に楽しみませんか?

アプリのインストールはこちら

登録者6万人突破!!



Android版



iOS版

アプリについての問い合わせ

カラダライブコールセンター

☎0570-077-122

(月～金曜日 午前9時～午後6時)



※通信料がかかります

利用料
無料



ランキングでやる気アップ

年代や地域、企業単位で1カ月の歩数をランキングで表示します。

グループも作成できます。仲間と一緒に登録し、競い合いながら、健康づくりを習慣化しましょう。

仲間と一緒に! 企業対抗戦

エントリー企業が平均歩数で競い合います。優勝企業には豪華景品をプレゼント!

現在まで全3回実施しており、今後も実施予定です。ぜひ勤務先の皆さんと参加してください。

道の駅キャンペーン実施中

県内の道の駅に行くと、位置情報に対応してアプリ上で「チェックイン」でき、ポイントが付与されます。

道の駅周辺を散策して群馬の新しい魅力を発見しながら楽しんで歩きませんか?

日 11月30日(土)まで

対 県内全ての道の駅(全33カ所)



利用者 VOICE

日野自動車 新田工場

企業対抗戦に全3回参加している
日野自動車新田工場の
皆さんに話を伺いました



まつの 松野さん(左) ながしま 長島さん(中央) おきた 沖田さん(右)

利用のきっかけ

初めは県の広報チラシでアプリを知りました。企業グループ登録をすると、同僚同士で歩数を確認できるため、競い合うことで歩くモチベーションになっています。ポイントが貯まるのもうれしいですね。

利用で良い変化も

目標設定をすることで、それぞれが達成に向け、意識して歩くようになりました。

社員の間では、外出先でエスカレーターの代わりに階段を使ったり、歩数を増やすために少し回り道をしたりするなど、健康意識が高まったという声が多く聞かれました。

企業対抗戦への参加

会社で健康習慣の改善に取り組む中で、企業対抗戦へ毎回エントリーしています。

G-WALK+を利用し、運動する習慣をさらに定着させることができました。部署を越えたコミュニケーションが増えたことも良い効果だと思っています。



企業対抗戦に参加した皆さん