＜WELLNESS通信＞

WELLNESS通信2025⑧ ～ウォーキング～

人事総務部人事グループ　山口

「歩いているのに痩せない！」 原因はどこに？？

以下当てはまりませんか？？

予測①：ウォーキング後にお腹が空いてお菓子や食事量が増加
→消費カロリー＜摂取カロリーに

予測②：ウォーキングではなく散歩になっている
→思っているよりも消費カロリーが不足

予測③：夕方のウォーキングで食事時間が遅くなる
→食事から睡眠までの時間が短く体内で溜め込みが起こる

ただ歩くのではなくエクササイズウォーキングを！

心拍数（脈拍数）に意識を向けるとカロリー消費が増加します。

最大心拍数＝２２０－年齢

減量には最大心拍数60～70%でのウォーキングを推奨
（脈拍数：10秒に20回弱、1分間に110回程度）



＜30分歩く消費カロリーの差＞
息が弾まない程度の散歩：約８５kcal
エクササイズウォーキング：約１３５kcal
} **差は大きい！**

プラス１０分のウォーキングを！

通勤を速足で歩く！　自転車ではなく歩く！　階段を使う！

プラス１０分 ウォーキングで運動習慣を週２回に！

Good job!

ストレスチェックアンケートより

	2022	2023	2024
運動習慣がない	61．4%	45．9%	47．0%
週1回運動習慣がある	23．6%	20．9%	21．6%
週2回以上運動習慣がある	15．0%	33．2%	31．4%

11/2～11/22まで『ウォーキングイベント』開催。
対象者にWLPポイント・景品を贈呈します！





