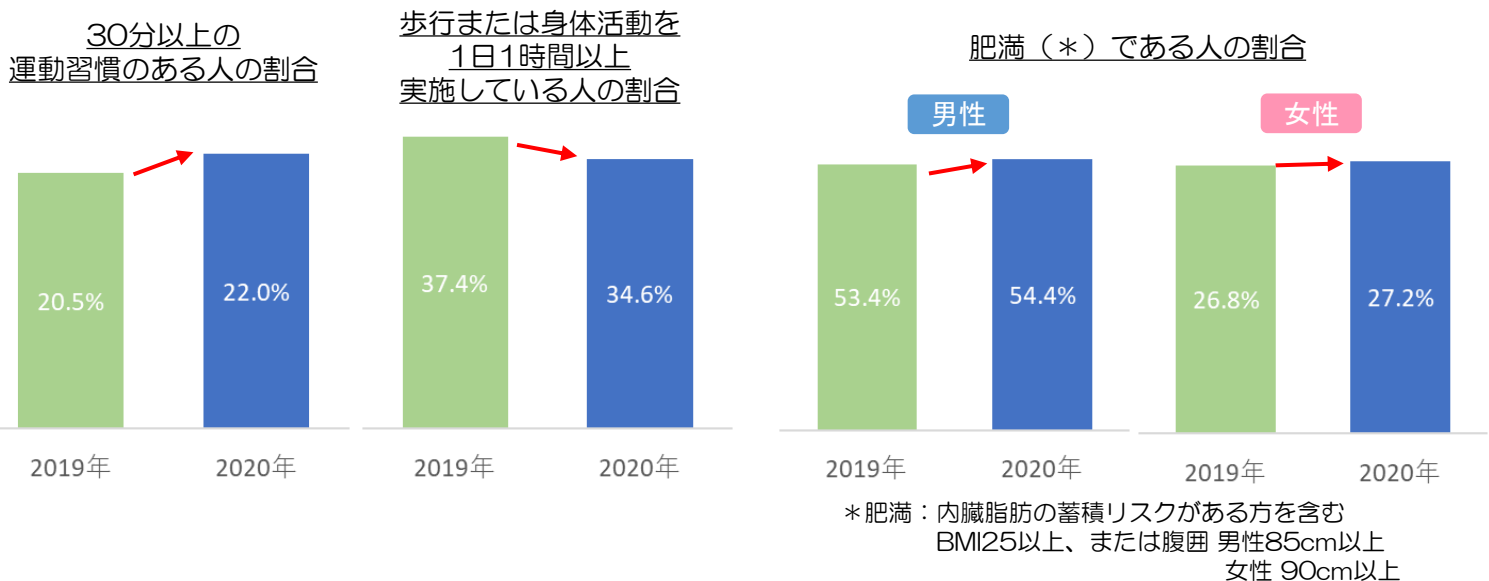


コロナ禍で運動不足？

◆アクサ生命健康保険組合・被保険者（社員）の運動習慣の変化と肥満について

新型コロナの流行による2020年4月以降、4回にわたる緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発令により、外出自粛、在宅勤務の推進など、運動不足になりやすい状況が続いてきました。コロナ禍や自粛生活の環境下で、当健康保険組合加入の被保険者（社員）の運動習慣や肥満の方の占める割合はどのように変化したのでしょうか。

健康診断や健康診断実施時に行なわれる問診票の結果から、2019年度と2020年度を比べてみました。



◆コロナ禍の健康二次被害を防止するために

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。（スポーツ庁HP抜粋）

◆アクサ生命健康保険組合ではスポーツクラブと法人契約を結んでいます

アクサ生命健康保険組合では、加入者の健康づくりのために、スポーツクラブ ルネサンスと法人契約を結んでいます。全国のルネサンスの直営施設が法人会員価格で利用できるほか、提携施設（2021年11月1日現在100か所）の利用も可能です。自宅で参加できるオンラインスタジオもあります。

※一般会員（全国マスター会員）：15,620円（税込）→Monthlyコーポレート会員：9,570円（税込）

※オンラインスタジオ（定額プラン）：3,850円（税込）→法人会員プラン：1,100円/月（税込）

*オンラインスタジオはルネサンス会員の方であれば追加料金なしでご利用いただけます。

詳細は健康保険組合のホームページでご確認ください。



アクサ生命健康保険組合ホームページ

[健康づくり | アクサ生命健康保険組合 \(axakenpo.or.jp\)](https://axakenpo.or.jp)



少しの工夫で運動効果UP!



教えてくれたのは
株式会社ルネサンス
小林由慶

健康運動指導士、管理栄養士
第一種衛生管理者
健康経営エキスパートアドバイザー

最近身体を動かすことが少なくなっていないですか。
短い時間でも歩き方を少し工夫するだけで運動効果が得られ、
健康的なライフスタイルを手に入れることができます。
「歩く」から「ウォーキング」を実践してみませんか？

毎日の「歩き」を 「ウォーキング」に変える 6つのコツ

1 目線を遠くに向けて歩く

あごを軽く引き、視線は15mほど先に向けて歩きましょう。

3 つま先と膝を 進行方向に向け、 2本の平行線の上を歩く

1本線上を歩くと左右のバランスが悪くなり、足の小指側に体重が乗りやすく不安定になります。脚幅を骨盤の幅(10~20cmが目安)にし、まっすぐ足を出すように意識します。内股、ガニ股にならないように意識しましょう。

5 歩幅を大きく広げて歩く

できるだけ大股で歩きましょう。

2 ひじを引き 腕ふりを意識して歩く

腕をしっかりふることで、骨盤が連動し脚が前に出やすくなります。歩幅が広がり消費量も増えるというメリットもあります。

4 背筋を伸ばして歩く

身体をしっかり動かすためには姿勢が良くないとはいけません。崩れた姿勢はケガにもつながります。

6 足裏の重心の移動を 意識しながら歩く

かかと⇒足裏の中央⇒つま先の親指側へ重心が移動するように意識しながら歩きます。かかとから着地し、つま先で蹴り出すことを意識して歩きましょう。

Walking



[ルネサンスの安全・安心の取り組み\(新型コロナウイルス感染症拡大予防対策\)](#) | [【スポーツクラブルネサンス】フィットネスクラブ・スポーツジム](#)
(s-re.jp)

ルネサンスは、新型コロナウイルス感染症拡大予防対策として、集団感染が発生しやすい条件(密集、密接、密閉)を避け、皆様に安心してご利用いただけるよう、安全な環境づくりを徹底して取り組んでまいります。



マスクを着用します。



スタッフの検温・体調確認



換気します。



体温測定カメラの設置



ソーシャルディスタンスマーク



館内各所の清掃・消毒の強化