

ウォーキングキャンペーンへのご参加ありがとうございました👣

5月19日～6月30日までの43日間、ウォーキングキャンペーン（チャリティウォーク）を実施しました。Pep Upでは2,111名 80チームの方がエントリーし、総歩数は3億歩を超え、概算距離はなんと地球6.5周分でした!!（※1歩80cmとした場合）たくさんのご参加ありがとうございました。

チームランキングをご紹介します👣
総歩数の平均1位は「チームCOSMOS」様、最も多くの人数、33名のチームで取り組まれたのは「L&C歩き隊2025」様でした!!
10位までのチームを掲載しますが、[ランキングをクリックすると全チームの順位が確認できます](#)。各チーム、名称も様々ですので是非、80チームすべてのランキングをご確認ください。

順位	チーム名	総歩数の平均
1位	チームCOSMOS	853,742 歩
2位	IT Healthy Walking	655,545 歩
3位	新ワイドなケア	509,006 歩
4位	チームFSA	468,878 歩
5位	ONE Security	464,629 歩
6位	Dream Team	457,722 歩
7位	あくさーず×6	412,373 歩
8位	Lost in Translation	366,210 歩
9位	Team★SAPPORO	350,442 歩
10位	桑名はまぐり微魔女組	327,702 歩

2025年AXAウォーキングラリー（通年）開催決定！！

👣 チームでウォーキングラリーに参加して、[CHOアワード](#)にエントリーを！（エントリー期限：7月末）

2025年は、アクサ生命健康保険組合では、春・秋のウォーキングキャンペーンに加えて、チームでの健康増進にお役立ていただくため、通年でウォーキングラリーイベントを開放しています。

✓ エントリー期間：2025年7月15日～2025年12月30日 ✓ 開催期間：2025年7月15日～2025年12月31日
東海道五十三箇所の宿場を歩いて繋ぐウォーキングラリーです！総距離495キロ、総歩数70万歩。毎日コツコツ歩いて習慣化し、完歩をめざしましょう。目安：毎日8,000歩で88日、6,000歩で118日



参加方法：PepUpにログイン→健保からのお知らせ「[2025年AXAウォーキングラリー開催中](#)」よりご参加ください。下の東海道五十三次挑戦バナーからも入れます。

Pep Up未登録の方は右のバナーをクリックし、会社メールアドレス（～@axa.co.jp）を入力すると登録のための案内がメールで届きます。

健康ポータルサイト
[Pep Upの登録方法はこちら](#)



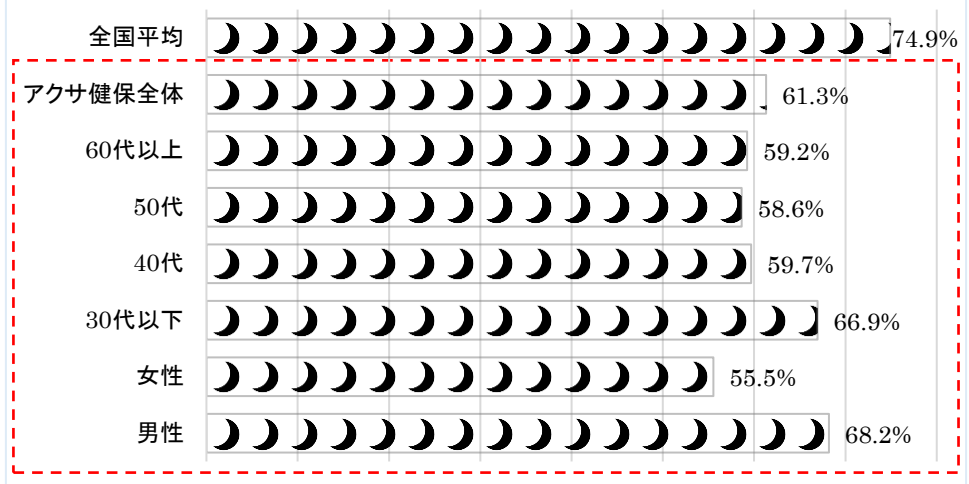
なかなか運動の為に時間が取れない方は、立っている時間を増やすだけでも活動量は上がります。安静に座っている時よりも活動量が1.8倍になります(*)。電話するとき、テレビを見る時、通勤電車などで立っている時間を増やすなど、無理のない範囲で今よりも少しでも多く体を動かしてみましょう。

(*)厚生労働省健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より

睡眠で十分な休養がとれていますか？

日々の睡眠で休養が十分とれていますか？令和5年度国民健康・栄養調査では、ここ1ヶ月間、睡眠で休養がとれている者の割合は74.9%であり、平成21年からの推移でみると有意に減少しています。アクサ生命健保の昨年度健診では、全国平均よりも下回っており、61.3%の方しか睡眠で十分な休養が取れていません。また、年代別で見ると40代以上、男女別でみると女性の割合が低くなっています。今回は睡眠をテーマに「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より、どれくらい寝ればいいのかなど睡眠に関する疑問にお答えします。

睡眠で十分に休養が取れている人の割合



※当健保加入者の2024年度健診データ

～睡眠に関する推奨事項～

高齢者

寝床にいる時間は8時間以上にならないことを目安に！
日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

成人

睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要！

Q. 夜にコーヒーを飲んでいても問題なく眠れるのですが、本当にカフェインは睡眠に影響するのですか？

A. カフェインの代謝能力には個人差が大きく、微量でも睡眠に影響する人から、多量でもあまり影響がない人まで様々です。また、入眠に問題がない場合でも、睡眠時間の短縮は深睡眠の減少は多くの人にみられるため、注意が必要です。

※ 健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）より引用

Q. 良い睡眠の目安はありますか？

A. 睡眠後の休養感、つまり「睡眠で休養がとれている感覚」が特に重要です。そのためには、生活習慣や睡眠環境を整えることが必要となります。

睡眠に関する悩みや不安がある方は、こころとからだの健康ほっとライン（ティーベック株式会社）をご活用ください。ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。詳細は次ページのチラシをご参照ください。

メンタルヘルスにもつながる

『質』の良い睡眠とは？



脳もからだもしっかりと休むことができる睡眠のこと。
夜に自然と眠気が生じ、深くぐっすり眠れたと実感でき、
朝スッキリ目覚められるような睡眠が理想的です。

からだに与えるメリット

疲労の回復

就寝中は、脳も自律神経も起きて活動していたときの重労働から解放され、疲労回復物質の働きで疲労が回復します。とくに深い睡眠が得られているときは、疲労回復物質がたっぷり分泌されます。



肥満の防止

睡眠時間が短かったり睡眠の質が悪かったりすると食欲に関係するホルモンのバランスが乱れ、食欲が増進して太りやすくなります。



睡眠の質を向上させる方法

毎朝同じ時間に起きる

睡眠と覚醒のリズムが乱れないようにすることが大切。さらに毎朝起床後に太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムを整えることができます。自分に合った寝具を選ぶことも大事です。



ぬるめの入浴でリラックス

入眠の1時間以上前にぬるめのお湯にゆっくりつかって心身の緊張をほぐしましょう。眠りにつきやすくなります。



睡眠について悩みや不安があったら… お気軽にご相談ください



こころとからだの健康ほっとライン

24時間電話健康相談サービス（年中無休）

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

通話料・相談料無料

0120-731-733



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズにアクセスできます。
<https://consult.t-pec.co.jp/service/729bbe>



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。（サービス提供会社：ティーベック株式会社）



ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご希望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ（個人情報の取扱い | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>)）からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法（ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど）にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

アクサ生命健康保険組合

TP2411-0001L0007-3-1