



新しい年が始まりました。今年は健康への意識を高めていきませんか？  
その一つに、運動をぜひ取り入れてみませんか？効果の実感が得られると続けやすくなります。  
まずは「続けること」を目標にしてみましょう。

## + \* + 続けている運動ありますか？ + \* +

スポーツ庁の調査より

「これからやってみたい運動1位は**「ウォーキング」**」

スタンレー電気健保「2024年度健診データより」  
週1回以上運動する人 男性 25.3% 女性 16.4%



- 2位 筋力トレーニング
- 3位 ランニング・マラソン
- 4位 自転車・サイクリング
- 5位 水泳

男性

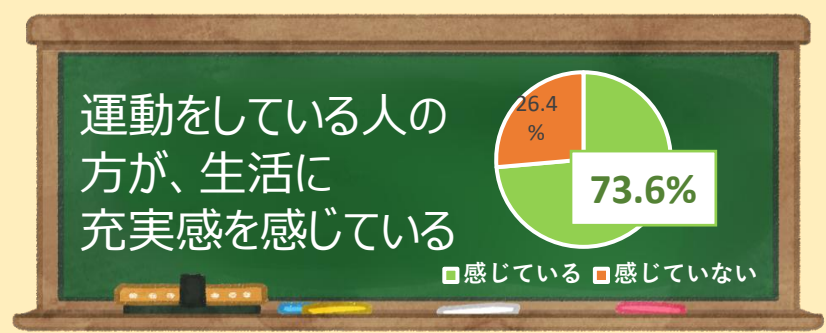


- 2位 ヨガ・バレエ・エアロビ
- 3位 体操
- 4位 筋力トレーニング
- 5位 水泳

女性



多くの人が「やってみたい」と思うものは、比較的「始めやすく続けやすいもの」でもあります。  
ぜひ参考にしてみてください。



令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」N = 40,000

## まだ間に合います

### 『ヘルスUpプログラム』

腹囲：男性85cm、女性90cm以上  
またはBMI25以上

+

血圧・脂質・血糖リスク



食事・行動記録  
3か月間



評価

申し込みがまだの方はお急ぎください。

## ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切

＜スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 [kiyoe\\_kikuchi@stanley-electric.com](mailto:kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com)>

