

【清一・文子の趣味のページ】

「歩数計効果」の検証レポート

今年(11)1月のテニスの初打ちの時に同期の境野さん(菱の実会会長)から健康保険組合のキャンペーンで歩数計を安く入手でき PC でデータ管理ができるとの話を聞き 直に KONAMI の多機能歩数計「e-walkeylife」を入手し 1/14 から使い始めました。

USB 端子付で PC の KONAMI の HP から三菱電機健康保険組合の「健身計画マイページ」にログインできて 各種データが登録でき自分のデータの分析や加入者のランキングなど多彩な資料を見る事ができる優れモノです。



e-walkeylife

「歩数実績」

歩数計を使い始めると 最初は境野さんとお互いの歩数の確認をしあい 少しでも歩数を稼ぐ? ようになり 歩く事を意識するようになりました。

例えばテニスの時も自分がゲームをしていない時はベンチに腰掛けてゲームを見ていたのが、今はコート周辺を歩きベンチに腰を下ろしている事は 本当に少なくなりました。

また市民農園(自宅から約 3km、歩きで約 30 分)へ行く時も歩く事が多くなりました。

その結果、2月から7月の歩数実績は次のようになりました。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月
月間歩数	379,455	439,222	442,002	415,330	431,078	418,950
一日平均	13,551	14,168	14,733	13,397	14,369	13,514

「歩き効果」

下のグラフはスポーツジムで記録していた体重の月平均値をグラフにしたものです。

ジムに行き始めた頃(会社卒業時期)は 66 kg 台だったものが徐々に減量し 63 kg 台になるも中々 63 kg を切る事が出来ずにいました。

処が「歩数計」を使い始めて 2 ヶ月位から 63 kg を切り始め 4 月下旬には 61 kg 台が出る様になり 6 月以降は平均で 61 kg 台になり、時々 60 kg 台まで出るようになりました。

正に歩数計により「歩き」を意識し 「歩き」を積重ねた結果で 「歩き効果」を証明しています。皆さんも是非「歩いて」健康増進に努めましょう。

「e-walkeylife」入手は三菱電機健康保険組合の HP 「めるぼ web」の「ウォーキングラリー 申し込み」から。

