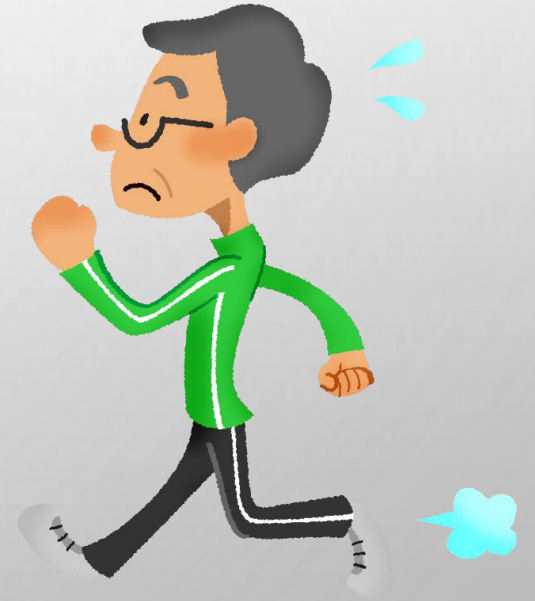


第1回目報告(2026年1月)

ウォーキングで健康に！

環境安全部 鈴木



ウォーキング日課までの経緯

2020年より(堺工場時代)

休日に1回2時間程度のウォーキングを開始(1回/週)

結果

体重68kg

ウエスト84cm

2022年10月以降(環境安全部)

堺工場から環境安全部に異動

運動不足の懸念から1日8,000歩目標で

11月24日から毎日目標のウォーキングを決意

なまけ癖が出る日もあり4回/週程度であった

結果

体重は67kg

ウエスト84cm



ウォーキング日課までの経緯

サボっていても現状は変わらずで、
2023年2月23日から心機一転、
毎日のウォーキングを目標とした
順調に2023年8月8日まで風にも雨にも負
けずに166日継続

結果
体重は65kg
ウエスト83cm



2023年8月9日思わぬアクシデント発生
新型コロナウイルスに感染し6日間の
休養を余儀なくされた



ウーキング日課の現状

風・雨・雪にも猛暑にも怪我にも負けずウーキングを日課に

現在2026年1月12日まで882日継続更新中(約2年半)

最高歩数2024年4月28日の4,148歩(30.87km)

正月休み最高は32,258歩<(23.74km)

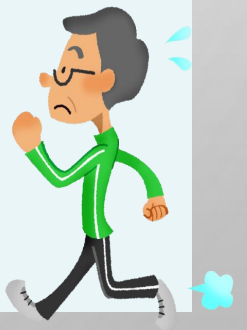
食事制限なしで食欲は旺盛で大好きなビールの量は減らさずに

健康診断の本年度の結果は

中性脂肪欄がC判定以外(ビールを辞めれば)はオールA判定

体重は68Kg→60kg(8kg減 過去最低は57kg)

ウエストは84cm→78cm(6cm減)



ウーキングでストレス発散
身体も心も健康に
簡単に誰でもできる
ウォーキングを
お勧めします！

