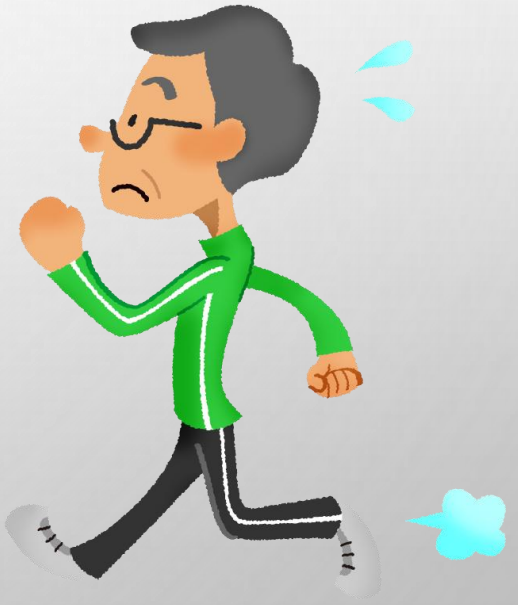
# ウォーキングでの
# 鈴木健康ブログ②

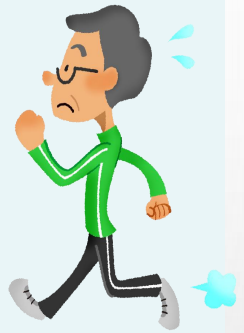


UBE三菱セメント
MUCC Mitsubishi UBE Cement Corporation

# ウーキング日課の現状（8000歩/日以上）

現在2026年10月30日まで1,173日継続更新中（3年2ヶ月）

最高歩数2026年9月19日の46,602歩（31.93km）



食事・アルコールの制限はなしで、4月の健康診断の結果は

体重（60Kg）・腹囲（77cm）共に増減なしで総蛋白・総コレステロールが

B判定以外はオールA判定、ビールの飲み過ぎが原因かも？

## 今後の取組について

食事や飲酒量を制限すれば体重や腹囲をさらに減らせる可能性はあるものの、健康を維持しながらウォーキングを継続できており、過度な制限でストレスを感じないよう、現在の生活を無理なく続けていきます。また休憩なし20kmウォークや登山にもチャレンジしたいと思います。

# ウーキング日課の現状




**ムーブゴール**
**連続達成記録**

**ムーブゴール**
**連続達成記録**

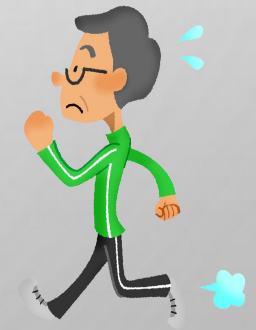
2026/10/30まで1,173日間ムーブゴール
を達成して最高連続記録を達成しました。
現在の連続記録は1,175日間です。





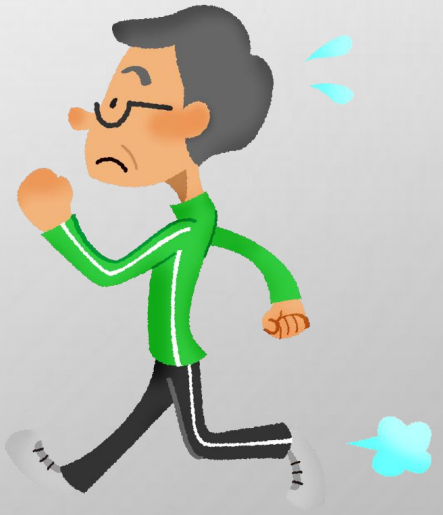




MUCC UBE三菱セメント Mitsubishi UBE Cement Corporation

# 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！



UBE三菱セメント
MUCC Mitsubishi UBE Cement Corporation