



# 坂田 純子

JUNKO SAKATA

専門は、ウォーキングやランニング・エアロビックダンスなど呼吸循環器系に有用性のある有酸素運動。

運動指導歴30年以上

歩き方専門スペシャリスト。

生涯歩ける健康的な歩き方から転倒予防まで、ウォーキングを軸にレッスンやセミナーを開講する他、フットケアや姿勢改善、健康体操、生活習慣予防などの指導を企業や官公庁、学校大阪・江坂の自社スタジオで行う。

その他、

毎月、美活ウォーキング公開レッスン・またはお出かけウォーキングを開催

TVやラジオ、雑誌など、メディアやステージに数多く出演し、ウォーキングのノウハウを解説・実演、WEBのエクササイズ監修

武庫川女子大学非常勤講師

「一生自分の脚で歩くこと」がモットー

## 実績

- ・LINE Yahoo !
  - ・シオノギ製薬株式会社
  - ・宝ヘルスケア株式会社
  - ・バイオフェルミン製薬
  - ・キューサイ株式会社
  - ・ライオン株式会社
  - ・株式会社ダスキン
  - ・生活協同組合おおさかパルコープ
  - ・防衛省／海上自衛隊阪神基地隊
  - ・国土交通省
  - ・オブテージ株式会社
  - ・京セラドキュメント株式会社
  - ・クレディセゾン
  - ・adidas（舞の海さんと共に日経新聞のインタビュー）
  - ・株式会社DUKE
  - ・ナリス化粧品
  - ・サンスター
  - ・理化学研究所
  - ・栗本鐵工所株式会社
  - ・真柄建設株式会社
  - ・フットヘルスアワード2024・25 審査員・講演・指導
  - ・ウォーキング指導者育成  
（日本ウォーキング協会認定指導者を教育、市町村は、富田林市・甲賀市・富山市・京丹波市・京都・他）
  - ・ラジオ大阪出演NHK他
  - ・フジテレビ「ノンストップ！」／2026
  - ・関西テレビ「ウラマヨ！」／2026
  - ・eo光チャンネル出演／2018
  - ・大阪マラソン 未成由美さん他指導・コーチ
  - ・その他
- メディア／講演／イベントステージ多数出演エクササイズDVD出演

## 商品・サービス概要

- ・広報や商品開発のエクササイズ監修・健康情報提案
- ・執筆・健康記事・エクササイズ監修
- ・動画、音声 健康情報コンテンツ
- ・従業員の皆様の健康をサポートするセミナー・運動指導
- ・労働安全衛生セミナー（転倒予防・歩き方・腰痛肩こり改善）
- ・運動実践型セミナー・ウォーキングイベント・セミナー
- ・社内運動イベント企画・運営
- ・YouTubeチャンネル「エストロゲン子の美活ウォーキング」

忙しい女性のウォーキングや健康を後押し。  
毎日10分（聴きながらあるくと1000歩）  
健康やウォーキング情報を発信しています。  
（月）～（土）朝5時更新



# エストロゲン子

Junko Sakata

1970.2.15 水瓶座



連絡  : [info@kenko-support.net](mailto:info@kenko-support.net)

## Mission

ウォーキングや運動で  
健やかで  
Happyに人生を  
過ごせる後押し。

ココロもカラダも忙しい現代人だからこそ  
日常生活にある歩くという動作を大切にしたり  
生活習慣の中に簡単なエクササイズを  
取り込んだりすることで、手軽に健康体力づくりができる。  
健康は「〇〇をしたい」「〇〇に行きたい」など、  
願いを叶える大切なもの。  
あなたがいつまでも輝ける後押しし、社会を活気づけたい。

## Why

どうして女性の後押しをしたいのか？

小学1年生の時に母が他界したことが仕事の動機となる。  
みんなが、大好きな人や家族と一緒に 健康で永く過ごして  
いただきたいと思います。  
自分自身も、更年期に巨大子宮筋腫（35cm）の手術を経て  
大変な思いをしたため 特に女性ホルモンの変動期の女性を  
サポートしたいと思ったから。

## Likes

体を動かすことが好き。  
特に走る歩くが大好きで  
自分の脚で日本縦断 800kmの旅をした。  
フルマラソン・ウルトラマラソン・  
トレイルラン大会入賞歴あり  
運動指導歴30年以上

## youtube

音声ブログ



忙しい女性のウォーキングや健康を後押し。  
毎日10分（聴きながらあると1000歩）  
健康やウォーキング情報を発信しています。  
（月）～（土）朝5時更新

## HP

美活ウォーキング™ HP

