

## 第9回

# チャレンジウォーキング

## 実施のご案内

## 楽しく歩こう、心も体も健康になろう、 チャレンジウォーキング+1(プラス1)

今年度も「チャレンジウォーキング」を実施いたします。この取り組みも、今年で9年目を迎え、完歩率は15%(第1回)→64.6%(第8回)と開始以来、毎年向上しています。また、平成20年4月には「特定健診・特定保健指導」がスタートし、「慢性疾患の予防・改善を目標に運動習慣の定着化」が重要視されており、多くの方々が「減量してメタボを改善したい!!」と宣言し、目標を達成されています。そこで今年も昨年に引き続き、「チャレンジウォーキング」のテーマを「チャレンジウォーキング完歩達成+1」とし、「完歩達成」に、各自が定める「もう一つの目標」をプラスした取り組みと致します。1日1万歩で慢性疾患の大きな原因となるメタボリックシンドロームを予防し、さらに改善をしていきましょう。

**1**

10/29までに申込書(コピー)を健保組合へ送付  
※①~③を記入

**2**

毎日歩いた歩数を記録表に記入  
※歩数計を使う

**3**

120日、120万歩以上歩いたら…完歩報告書(原本)を健保組合へ送付

### 参加資格者

横河電機健康保険組合の被保険者(本人)

### 申込み方法

「チャレンジウォーキング申込書・完歩報告書」(右頁)の①(全て)②(スタート時の目標)③(スタート月日)を記入し、**そのコピーを健保組合担当者へ送付**。

(注)送付は全て郵便か社内便でお願いします。メール添付、FAXは受けつけません。

締切日：平成22年10月29日(金) 必着

※原本は完歩後、「完歩報告書」として健保組合へ送付していただきます。

### チャレンジ期間

平成22年10月18日(月)～平成23年2月28日(月) **134日間**

### チャレンジ目標

①連続した120日で120万歩を歩く(目標1日1万歩)

毎日の歩数を記録表に記入して下さい。※歩数計を用いて下さい。歩数計は配布いたしませんので、ご自分で用意して下さい。

②「プラス1宣言」(もう一つの目標)を実行する

「プラス1宣言」(例) ●標準体重を目標に○○kg減量する ●腹囲をメタボラインから改善する  
●ウォーキング中は休憩中も禁煙する ●エレベーターを使用せず、できるだけ階段を利用する 等  
※健診結果などで、注意を受けていることの改善なども目標にしましょう

### 完歩報告書の提出期限

平成23年3月4日(金) **健保組合必着**

- ※期限過ぎでの提出は完歩賞の対象にはなりません。
- ※「完歩報告書」は「完歩」達成後から受けつけます。
- ※完歩報告書は右頁の「完歩報告書」を用い、送付して下さい。(Eメール、FAXでの送付は受けつけません)
- ※エクセルで歩数記録表を作成した方は、完歩報告書に添付して下さい。
- ※期限内未着の場合は完歩賞の対象にはなりませんので、ご注意下さい。

### 完歩賞の発送

業者からご自宅へ送付します。

### 申込書・完歩報告書の送付先

【社内便】 M76-2 横河電機健康保険組合 小山宛

【一般郵便】 〒180-8750 東京都武蔵野市中町2-9-32 横河電機健康保険組合 小山宛  
ただし、社内便環境のない事業所に限り、FAXによる受付をいたします。(番号違いにご注意下さい)

【FAX】 0422-55-2768 横河電機健康保険組合 小山宛

### お問合せ先

横河電機健康保険組合 小山 【TEL】 (内)731-25322 (外)0422-52-5521

### ご注意!!

●持病のある方は、主治医にご相談の上ご参加下さい。●チャレンジウォーキング申込書・完歩報告書は返却いたしません。●記入漏れがあると完歩賞の対象からはずれることがありますのでご注意下さい。●完歩賞送付先住所(自宅)は、部屋番号まで明確に記入して下さい。(事業所宛には送付はいたしません)

### チャレンジウォーキング安全10メモ

#### 安全第一、自分流ウォーキングを楽しもう!

- ★筋肉や関節を痛めないために、ウォーキングの前後にストレッチをしましょう。
- ★体調チェックはスタート前に。無理をしないで、安全に楽しく歩きましょう。
- ★足にフィットした靴、通気性・可動性のあるウエアーはお気に入りのもので、楽しみましょう。
- ★夜間のウォーキングは、特に安全なコースを選びましょう。
- ★体に異常を感じたら、無理をせずに中止して、様子を見ましょう。



# 第9回 チャレンジウォーキング申込書 (兼完歩報告書)

(以下記入もれのないようお願い致します)

## ①参加・完歩申請者

氏名	(フリガナ)	性別	男・女	年齢	歳	参加回数	回目
		保険証	記号	番号			
		事業所名					
完歩賞送付先住所(ご自宅) ※部屋番号まで記入 ※事業所宛不可	〒					自宅 T E L	

## ②プラス1宣言

スタート時に1つ目標を立てて記入しましょう

(例) 2kg 減量して、標準体重になる為に、間食、アルコールを半分にする。など

立てた目標の結果はいかがでしたか。完歩後に記入しましょう

(例) 標準体重をクリア。リバウンド防止のために、アルコール量に注意するようになった。など

## ③スタート月日

月 日

※エクセル表提出可 のり付けしてください

## チャレンジウォーキング歩数記録表

日数	歩数	累計歩数	日数	歩数	累計歩数	日数	歩数	累計歩数	日数	歩数	累計歩数
スタート▶ 1			31			61			91		
2			32			62			92		
3			33			63			93		
4			34			64			94		
5			35			65			95		
6			36			66			96		
7			37			67			97		
8			38			68			98		
9			39			69			99		
10			40			70			100		
11			41			71			101		
12			42			72			102		
13			43			73			103		
14			44			74			104		
15			45			75			105		
16			46			76			106		
17			47			77			107		
18			48			78			108		
19			49			79			109		
20			50			80			110		
21			51			81			111		
22			52			82			112		
23			53			83			113		
24			54			84			114		
25			55			85			115		
26			56			86			116		
27			57			87			117		
28			58			88			118		
29			59			89			119		
30			60			90			120		ゴール▶

♪ 完歩達成、おめでとうございます! ♪

ゴール

月

日

総歩数

歩

完歩達成後の感想をお寄せください