

第11回

チャレンジウォーキング

実施のご案内

みんなで歩いて 健康になろう!

今年度も「チャレンジウォーキング」を実施いたします。
 これまでは、被保険者(本人)の方のみ参加可能でしたが、今年度は被扶養者(家族)の方々にも範囲を広げて募集いたします。
 是非、ご家族そろってチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。
 昨年度は、約6割の方が完歩目標を達成し、歩くことの健康効果を実感されています。「運動習慣の定着化」のきっかけになりますよう、多くの方々のご参加をお待ちしております。



参加資格者 横河電機健康保険組合の被保険者(本人)、被扶養者(家族)

チャレンジ期間 平成24年10月1日(月) ~ 平成25年1月31日(木)

4ヶ月 123日間

チャレンジ目標 1日1万歩を目標に上記の期間で120万歩を歩く

歩数計を用いて毎日の歩数を記録表に記入してください。

※なお、歩数計は配布いたしませんので、ご自分で用意してください。

申込み方法 「チャレンジウォーキング申込書」右頁の**上段部分**を記入し、切り取って**健保組合に送付**。

申込書は参加される方1名につき1枚ご記入ください(用紙が足りない場合はお手数ですがコピーをしてください)

申込締切日：平成24年9月28日(金) 必着

完歩報告書の提出 「チャレンジウォーキング完歩報告書」右頁の**下段部分**を記入し、切り取って**健保組合に送付**。

提出締切日：平成25年2月8日(金) 必着

※歩数記録表は、ご自分で作成していただいても結構ですが、その場合は、右頁の完歩報告書に添付をしてご提出ください。

※締切日未着の場合は、完歩賞の対象にはなりませんので、ご注意ください。

完歩賞 健康増進に役立つ賞品を差し上げます。 ※賞品は業者からご自宅へ送付いたします。

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 関山宛
【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 関山宛
 ※送付は、社内便か郵便でお願いいたします。

お問合せ先 横河電機健康保険組合 関山 【TEL】 (内) 731-34652 (外) 0422-52-5521

チャレンジ
ウォーキング
安全10メモ

- ★持病のある方は主治医にご相談のうえご参加ください。
- ★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・可動性のあるウェアを着用しましょう。
- ★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。
- ★身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11回 チャレンジウォーキング申込書 (以下記入もれのないようお願い致します)

氏 名	(フリガナ)		保 険 証	記号	番号
			事 業 所 名		
本 人・家 族	男・女	参加回数 回目	日中連絡先 または 内 線		

キリトリ

第11回 チャレンジウォーキング完歩報告書

氏 名	(フリガナ)		自 宅 住 所 (完歩賞送付先) ※部屋番号まで記入 ※事業所宛不可	〒
保 険 証	記号	番号		
事業所名			自 宅 T E L	

歩数記録表

10月	歩 数	11月	歩 数	12月	歩 数	1月	歩 数
スタート	1 月	1 木		1 土		1 火	
	2 火	2 金		2 日		2 水	
	3 水	3 土		3 月		3 木	
	4 木	4 日		4 火		4 金	
	5 金	5 月		5 水		5 土	
	6 土	6 火		6 木		6 日	
	7 日	7 水		7 金		7 月	
	8 月	8 木		8 土		8 火	
	9 火	9 金		9 日		9 水	
	10 水	10 土		10 月		10 木	
	11 木	11 日		11 火		11 金	
	12 金	12 月		12 水		12 土	
	13 土	13 火		13 木		13 日	
	14 日	14 水		14 金		14 月	
	15 月	15 木		15 土		15 火	
	16 火	16 金		16 日		16 水	
	17 水	17 土		17 月		17 木	
	18 木	18 日		18 火		18 金	
	19 金	19 月		19 水		19 土	
	20 土	20 火		20 木		20 日	
	21 日	21 水		21 金		21 月	
	22 月	22 木		22 土		22 火	
	23 火	23 金		23 日		23 水	
	24 水	24 土		24 月		24 木	
	25 木	25 日		25 火		25 金	
	26 金	26 月		26 水		26 土	
	27 土	27 火		27 木		27 日	
	28 日	28 水		28 金		28 月	
	29 月	29 木		29 土		29 火	
	30 火	30 金		30 日		30 水	
	31 水			31 月		31 木	
小計		小計		小計		小計	

申込書に記入いただいた個人情報は、当企画のみに使用し、他の目的には使用致しません。

総歩数

歩