

第12回

チャレンジウォーキング 実施のご案内

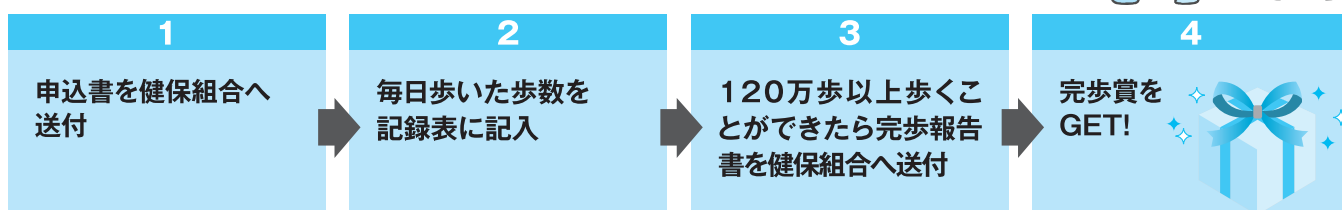
みんなで楽しく歩いて
健康になろう!

被扶養者(家族)の方々も募集いたします!

今年度も「チャレンジウォーキング」を実施いたします。

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7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25年10月1日(火) ~ 平成26年1月31日(金)

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**。

申込締切日：平成25年9月30日(月) 必着

完 歩 報 告 書 の 出 提

「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26年2月7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。

●ご家族でご参加されている方は、お手数ですがコピーをして1名につき1枚ご記入してください。

●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 勝俣宛

【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 勝俣宛

※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 勝俣 【TEL】 (内) 731-33175 (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12回 チャレンジウォーキング申込書 (記入もれのないようお願い致します)

被保険者名	(フリガナ)	参 加 者 名	
		被 保 険 者	(フリガナ) 男・女
保 険 証	記号 番号	被 扶 養 者	(フリガナ) 男・女
事業所名		被 扶 養 者	(フリガナ) 男・女
日中連絡先 または内線		被 扶 養 者	(フリガナ) 男・女

キリトリ

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

申込書に記入いただいた個人情報、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