

今年度も「チャレンジウォーキング」を実施致します。開始以来毎年、完歩率は向上(15.0%→38.2%)しています。また、今年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」が重要視されています。このような状況の中で、今年度の「チャレンジウォーキング」はテーマを「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(健康志向/プラス1宣言)」をプラスした取り組みと致しました。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・改善しましょう。



～ 今年度より実施方法が大きく変わりましたので、以下ご注意ください ～

10/19までに申込書(コピー)を
健保組合へ送付 ※①～③を記入

毎日歩いた歩数を記録表に記入
※歩数計を使う

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(兼完歩報告書)」(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に送付

締切日：平成20年10月19日(日)

※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20年10月20日(月)～平成21年2月28日(土)(132日間)

チャレンジ目標 ①連続した**120日で120万歩以上歩く**(目標1日1万歩以上)
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。歩数計は今年度より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)

※標準体重を目標に〇〇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 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21年3月10日(火) 健保組合必着

※完歩報告書は「完歩」達成後から受付けます。

※完歩報告書は右頁の「完歩報告書」を用い、送付して下さい。

ご自分でエクセル等で作られた完歩報告書/歩数記録表はご遠慮下さい。

完歩賞の発送 業者からご自宅へ送付いたします。

申込書(兼完歩報告書)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

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 【FAX】0422-55-2768
【E-mail】Youko.Koyama@jp.yokogawa.com

ご注意

●持病がある方は、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(兼完歩報告書)は返送いたしません。●記入漏れがあると完歩賞の対象から外れることがありますのでご注意ください。



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7回 チャレンジウォーキング 申込書 (兼完歩報告書)

① 参加・完歩申請者

(以下記入もれないように、お願いいたします)

フリガナ		性 別	男 女	年 齢	才	
氏 名		保険証	記号	番号		
		事業所名				
完歩賞送付先 住所 (ご自宅) ※事業所宛不可	〒				TEL	

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	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、リバウンド防止に注意している。など
---	---

③ スタート月日

月	日
---	---

チャレンジウォーキング歩数記録表

日数	歩数	累計	日数	歩数	累計	日数	歩数	累計	日数	歩数	累計
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			ゴール120		
ゴール			月 日		総歩数			歩			

★ ★ ★ ★ ★ ★ 「完歩達成、おめでとうございます！」 ★ ★ ★ ★ ★ ★

完歩達成後の感想をお寄せください

キリトリ