

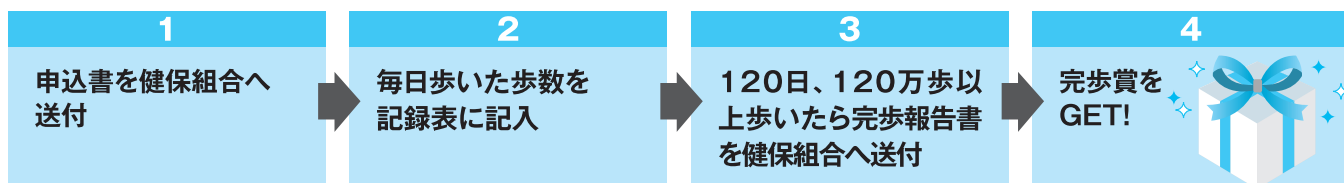
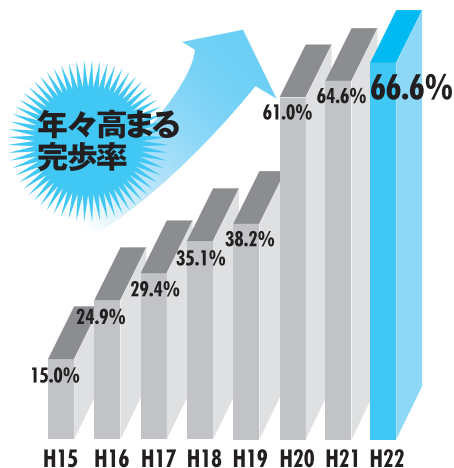
第10回

チャレンジウォーキング

実施のご案内

楽しく歩いて、心も体も元気になろう!

今年度も「チャレンジウォーキング」を実施いたします。グラフの通り年々完歩率も上昇していますが、昨年も多数の方に参加いただき、完歩者の方から「目標があると頑張れる」「毎日の食事が美味しい」「正月太りを解消できた」「車の利用を控え、エコ生活を実践できた」等の感想をいただきました。今年も各自の「プラス1目標」を達成して健康な体を作りましょう。



参加資格者 横河電機健康保険組合の被保険者(本人)

チャレンジ期間 平成23年10月1日(土) ~ 平成24年2月10日(金) **133日間**

チャレンジ目標 ①上記の期間中に連続した120日で120万歩を歩く(目標1日1万歩)
歩数計を用いて毎日の歩数を記録表に記入して下さい。
※なお、歩数計は配布いたしませんので、ご自分で用意して下さい。

②プラス1宣言

「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 ●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

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23年10月14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24年2月17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下さい。

※締切日未着の場合は、完歩賞の対象にはなりませんので、ご注意下さい。

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。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。【FAX】 0422-55-2768(番号間違いにご注意ください)

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

安全第一、自分流ウォーキングを楽しもう!

- ★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。
- ★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10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)	性 別	男・女	年 齢	歳	参加回数	回目
		保 険 証	記号 番号				
		事業所名					

キリトリ

第10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	

チャレンジウォーキング歩数記録表

●スタート月日 月 日

●プラス1宣言

スタート

日数	歩 数	日数	歩 数	日数	歩 数	日数	歩 数
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	
小計		小計		小計		総計	

スタート時に1つ目標を立てて記入しましょう。

立てた結果の目標はいかがでしたか。完歩後に記入しましょう。

ゴール

月 日

総歩数

歩



ゴール