

第37回

健康ウォーキング運動

目標
3ヵ月で

100万歩

11月1日から
スタート!



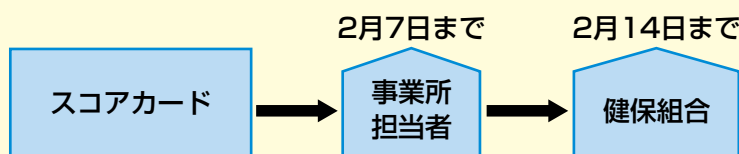
身近で手軽な運動「ウォーキング」で、体力アップや心身のリフレッシュなど健康な体づくりを目指しましょう！

実施方法

- ・起床後、歩数計のカウントを0にセットし、腰に装着してください。
- ・歩数計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけてください。
- ・夜、寝る前に歩数計の数値をスコアカードのその日の欄に記入してください。
- ・その日までの数値の合計を累計歩数欄に計算して記入してください。
- ・100万歩以上達成された方、もしくは50万歩・70万歩を超えられた方は、スコアカードの記入に漏れがないか確認して、次の手順で健保組合へ提出してください。

※スコアカードは、開催期間中健保HPコンテンツ「体育奨励」→「健康ウォーキング運動」からもダウンロードしていただけます。（エクセル形式のスコアカードは、そのままパソコンに取り込んでお使いください。）

スコアカード提出手順と期日



開催期間中に100万歩達成された方には達成記念品を、また50万歩・70万歩を超えられた方にも記念品を進呈いたします。

CAUTION! 歩きすぎは健康を害することもあります

「何ごともほどほどが肝心」と言いますが、歩くことに関しても、歩きすぎるとひざや足を痛めることになりかねません。さらに、疲れすぎると免疫力が低下してしまいます。

せっかく健康維持のために歩き始めても、けがの原因や免疫力の低下で病気になりやすくなってしまつては元も子もありません。

無理をせず、自分の体調や体力に合わせてマイペースで歩きましょう。

参加資格

開催期間中に、当健保組合で健康保険資格がある方ならばどなたでもご参加いただけます。また、スコアカードはコピーでも結構です。

開催期間

2022年11月1日(火) ~
2023年1月31日(火)

氏名 男・女 本人
 家族

住所

年齢 歳

事業所名

保
険
証
記
号

番
号

健康ウォーキング運動100万歩スコアカード

2022年

11月



		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	1日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩
	今日までの歩数			文化の日		
6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
27日(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	今日の歩数		
歩	歩	歩	歩	歩		

2022年

12月



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
	1日の歩数		歩	歩	歩
	今日までの歩数				
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
今日の歩数					
歩					

2023年

1月



					1日の歩数
					今日までの歩数
1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
元日	振替休日				
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
	成人の日				
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日(日)	30日(月)	31日(火)	今日の歩数	総歩数	
歩	歩	歩	歩	歩	

たいへん
おつかれさまでした!

発行／大阪金属問屋健康保険組合 〒542-0081 大阪市中央区南船場1-12-27 ☎06-6271-0651 表紙写真：新潟県 当間高原のコスモスの花畑（提供：アマナ）

キリトリ線