

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2005. 4.1

No.550

めざせ 3 ヶ月で 100 万歩 !!

大阪金属問屋健康保険組合 主催

「第2回 健康ウォーキング運動」5月1日からスタート

昨年より開催しています「健康ウォーキング運動」を今年も開催します。
また、今年より、年2回（5月～7月、11月～1月）開催することになりました。
ウォーキングは、生活習慣病予防・筋力強化・肥満解消などの身体への効果のほか、
ストレス解消等の心身への効果も期待できます。
参加に当たって登録などの必要はありません。下記要領でご参加いただけます。

「第2回 健康ウォーキング運動」参加要領

- | | |
|-------|--|
| 開催期間 | 平成 17 年 5 月 1 日（日）～ 平成 17 年 7 月 31 日（日） |
| 参加資格 | 開催期間中に、当健康保険組合の健康保険資格がある本人
と家族（新規取得者等の途中参加も可能） |
| 参加方法 | “万歩計”で計測された1日の歩数を スコアカード （ ）
に記入する。（詳しくは、スコアカード裏面参照）

スコアカード ... 4 月 10 日に送付予定の「 健保たより 」2005-4
152 号の 9 ページに掲載されています。 |
| 目 標 | 開催期間中に 100 万歩達成を目指す。 |
| そ の 他 | 開催期間中に 100 万歩達成された方には、記念品を進呈いたし
ます。 |

ウォーキングで健康なからだをつくりましょう！

“万歩計”の斡旋

「健康ウォーキング運動」開催に伴い、万歩計の購入を希望される方には、
以下の要領で斡旋いたします。 お早めにお申し込みください。

斡旋期間	平成 17 年 4 月 1 日（金）～ 平成 17 年 4 月 22 日（金）	
商 品 名	山佐 万歩計 [®] DIGI WALKER BIG	
発 売 元	山佐時計計器 株式会社	
斡旋価格	1 個 1,300 円（税込み）	参考：定価 2,500 円
申込方法	貴事業所の健康保険事務担当者の方にお申し出ください。	



主な特徴

- ・見やすい「ビッグな表示」。
- ・液晶 5 桁デジタル表示
 - 歩数 / 1～99,999 歩
 - 距離 / 0.001～99.999 km
 - カロリー / 0.1～9999.9 kcal
 - 時計 / 24 時間表示（時：分）

主な仕様

- ・歩行に応じた感度調整機能付。
- ・ボタンひとつで数値をリセットできます。
- ・ベルトやスカートに簡単装着のクリップタイプ。
- ・表示内容：歩数 / 距離 / カロリー / 時計
- ・材 質：ABS 樹脂
- ・外形寸法：60 × 35.4 × 12.8mm（幅 / 高さ / 厚さ）
クリップ突起部除く
- ・重 量：約 27g 電池含む
- ・使用電池：CR2032 電池（1 個使用）
- ・電池寿命：約 4 年
- ・付 属：取扱説明書及び保証書（1 年間）付