

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2005. 10.3

No.556

めざせ 3 ヶ月で 100 万歩 !!

大阪金属問屋健康保険組合が開催する
第3回「健康ウォーキング運動」11月1日からスタート!



11月1日より**第3回「健康ウォーキング運動」**を開催いたします。
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、
ストレス解消などの心身への効果も期待できる身近な運動です。
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。

「健康ウォーキング運動」参加要領

- ・開催期間 平成 17 年 11 月 1 日 (火) ~ 平成 18 年 1 月 31 日 (火)
- ・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方。
(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)

スコアカードについて

10 月上旬に送付予定の「**健保たより**」2005-10 153 号
の 9 ページに掲載されています。また、開催期間中は
当組合のホームページからもダウンロードできます。

- ・目 標 開催期間中に 100 万歩達成を目指す。
- ・そ の 他 100 万歩達成された方には達成記念品を、**また今回より 50 万歩
超えられた方にも記念品を進呈**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 10 月 3 日 (月) ~ 平成 17 年 10 月 21 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。



●製品仕様

カラー	ブラック(B)・クリアブルー(CBL)
外形寸法	60×35.4×13.4mm
質 量	約27g *電池を含む
使用電池	CR2032電池1個
電池寿命	約4年(1日1万歩使用にて)
個装箱寸法	80×140×25mm
個装箱質量	約50g

*外形寸法は幅/高さ/厚さ(クリップ部を除く)となります。



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