

# 健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2006.10.2

566

## 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5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5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 18 年 11 月 1 日 (水) ~ 平成 19 年 1 月 31 日 (水)
- ・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 **“歩数計”** 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」2006-10 155号  
の巻末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 3ヶ月間で100万歩達成
- ・その他 100万歩達成された方には達成記念品を、**また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 18 年 10 月 2 日 (月) ~ 平成 18 年 10 月 20 日 (金)
- ・商品名 山佐 万歩計<sup>®</sup> 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)