

# 健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2008.3.17

576

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8回「健康ウォーキング運動」5月1日からスタート！

5月1日より第8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20年5月1日(木)～平成20年7月31日(木)
- ・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

4月上旬に送付予定の「**健保たより**」2008-4 158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！