

# 健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2009.10.15

588

めざせ 3 ヶ月で 1 0 0 万歩 !!



大阪金属問屋健康保険組合が開催する  
第 1 1 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 1 1 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 2 1 年 1 1 月 1 日 ( 日 ) ~ 平成 2 2 年 1 月 3 1 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

1 0 月上旬に送付済みの「健保たより」2009-10 161 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 1 0 0 万歩達成
- ・そ の 他 1 0 0 万歩達成された方には達成記念品を、また 5 0 万歩、  
7 0 万歩超えられた方にも粗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!