

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2010.4.15

590

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 2 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12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22年5月1日(土)～平成22年7月31日(土)
- ・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月上旬に送付済みの「健保たより」2010-4 162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、70万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!