

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2010.10.15

595

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 3 回「健康ウォーキング運動」1 1 月 1 日からスタート!

1 1 月 1 日より第 1 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 2 2 年 1 1 月 1 日 (月) ~ 平成 2 3 年 1 月 3 1 日 (月)
- ・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」2010-10 163 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 万歩を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!