

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2013.4.15

612

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 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18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25年5月1日(水)～平成25年7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、スコアカード参照)

スコアカードについて

4月下旬に発行の「健保たより」2013-4 168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!