

健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2014.10.14

No.625

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21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21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26年11月1日（土）～平成27年1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、スコアカード参照）

※ スコアカードについて

10月中旬に発行の「健保たより」2014・10・171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。

優待契約施設「関西サイクルスポーツセンター」でノルディックウォーキングを体験しよう！

自転車のテーマパーク「関西サイクルスポーツセンター」では、当健保組合の「健康ウォーキング運動」開催期間中の12月20日（土）から1月31日（土）の午前中まで、自転車専用スポーツコースをウォーキングコースとして開放され専用のポールが用意されるなど、自由にノルディックウォーキングをご体験いただけます。期間中は別紙リーフレットを入場ゲート窓口に提出すると「期間限定割引料金」で、ご入場いただけます。

体験教室も開催！詳しくは別紙リーフレットまたはHP(<http://www.kcsc.or.jp>)をご覧ください。