

# 健保ニュース

大阪金属問屋健康保険組合

2016.10.12

No.639

## 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25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25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28年11月1日（火）～平成29年1月31日（火）
- ・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」2016-10 175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! ◆