

第31回 「健康ウォーキング運動」

.....11月1日からスタート！.....

目標 3ヵ月で **100万歩**

身近で手軽な運動「ウォーキング」で、
体力アップや心身のリフレッシュなど
健康な体づくりを目指しましょう！

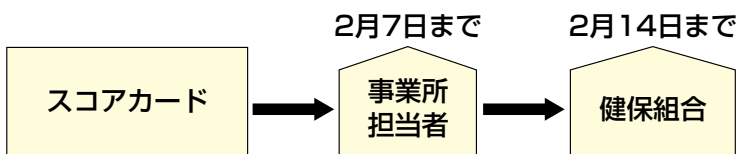


実施方法

- ・起床後、歩数計のカウントを0にセットし、腰に装着してください。
- ・歩数計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけてください。
- ・夜、寝る前に歩数計の数値をスコアカードのその日の欄に記入してください。
- ・その日までの数値の合計を累計歩数欄に計算して記入してください。
- ・100万歩以上達成された方、もしくは50万歩・70万歩を超えられた方は、**スコアカードの記入に漏れがないか確認**して、次の手順で健保組合へ提出してください。

※スコアカードは、開催期間中健保HPコンテンツ「体育奨励」→「健康ウォーキング運動」からもダウンロードしていただけます。（エクセル形式のスコアカードは、そのままパソコンに取り込んでお使いください。）

スコアカード提出手順と期日



開催期間中に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。

参加資格

開催期間中に、当健保組合で健康保険資格がある方ならばどなたでもご参加いただけます。また、スコアカードはコピーでも結構です。

開催期間

2019年11月1日(金) ~
2020年1月31日(金)

氏名 男・女 本人 家族

〒 -

住所

年齢 歳

事業所名

保
険
証
記
号

番
号

健康ウォーキング運動100万歩スコアカード

2019年

11月 

					1日(金)	2日(土)
					1日の歩数	歩
					今日までの歩数	
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
文化の日	振替休日					
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
						勤労感謝の日
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
今月の歩数						
歩						

2019年

12月 

					1日の歩数	
					今日までの歩数	
1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日(日)	30日(月)	31日(火)	今月の歩数			
歩	歩	歩				
				歩		

2020年

1月 

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		1日の歩数	歩	歩	歩	歩
		今日までの歩数	元旦			
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	成人の日					
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の歩数
歩	歩	歩	歩	歩	歩	
						歩

総歩数

歩

たいへんおつかれさまでした!