

## 健康ウォーキング運動

「健康ウォーキング運動」は、生活習慣病予防・筋力強化・肥満解消などの身近な運動としておなじみのウォーキングで、3ヵ月間の開催期間中に総歩数100万歩達成を目指すイベントです。

現在、年間2回（5月～7月、11月～1月）の期間を設けて開催しています。健康な身体づくりを目指して、ぜひご参加ください！

参加にあたって、登録などの手続きは必要ありません。以下の参加要項をご覧ください。

### 【参加要項】

- 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
- 目標 : 3ヵ月間の開催期間中に100万歩達成を目指す
- 参加手順 ① 起床後、万歩計のカウントを「0」にセットし、腰に装着してください。万歩計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけてください。
- ② 夜、寝る前に万歩計で計測された1日の歩数をスコアカードに記録してください。  
※スコアカードはPDFまたはエクセルをダウンロードしていただけます。また、当健康保険組合が発行する機関誌「健保たより」にも掲載しています。
- ③ その日までの数値(歩数)の合計を累計歩数欄に計算してください。
- ④ 100万歩達成された方、もしくは50万歩、70万歩を超えられた方は、開催期間終了後、スコアカードに住所・氏名など記入もれがないか確認のうえ、貴事業所の健康保険ご担当の方にお渡しください。  
※スコアカードは提出期限がございますのでご注意ください。

開催期間中に100万歩達成された方には達成記念品を進呈いたします。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。

大阪金属問屋健康保険組合