

第28回

健康ウォーキング大会

参加者大募集!!

～健康をめざして、みんなで参加しよう～

開催期間 **9/19 火** ～ **10/19 木** の**31**日間

令和5年度「第28回 健康ウォーキング大会」を開催します。
令和4年度「第27回 健康ウォーキング大会」では485名の方々にご参加いただきました。

チャレンジできるコースは**3つ!**

Aコース
1日 7,000歩以上

Bコース
1日 8,000歩以上

Cコース
1日 10,000歩以上

ウォーキングは良いことだらけ!

ウォーキングには「病気の改善・予防」や「ストレス解消効果」、「ダイエット効果」など健康につながる効果が多くあります。また、継続することにより肥満の解消や血圧や血糖値に良い影響を与え、「生活習慣病の改善・予防」につながります。さらに、太陽光を浴びることや適度な疲労感によって「快眠効果」も期待できます。

この期間は、いつもより少し遠回りして歩いてみる、最寄り駅の1駅前から歩いてみる、地域のウォーキングイベントに参加してみるなど、何かチャレンジしてみたいかでしょうか。

前回の「第27回 健康ウォーキング大会」も多くの方々にご参加いただきましたが、今年はさらに参加者が増えることを期待しています。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。



健康ウォーキング大会

開催要項

ご希望のコースを選択

Aコース
1日平均 7,000歩以上

Bコース
1日平均 8,000歩以上

Cコース
1日平均 10,000歩以上

参加対象者 鉄道弘済会健康保険組合の被保険者と被扶養者(配偶者)

開催期間 2023年9月19日(火)～10月19日(木)の31日間

申込方法 **1** 参加希望者は、7月24日(月)までに、下記の「参加申込書」(コピー可)に必要事項をご記入のうえ、当健康保険組合宛に「封書」で郵送していただくか、各事業所のご担当者までお申し込みください。

2 「ウォーキング記録表」は、次ページの記録表を使用してください。

3 歩数計をお持ちでない方にはお渡ししますが、ご自身のスマートフォンのアプリを活用することも可能です。

実施方法

1 「ウォーキング記録表」の参加コース選択欄から、ご自身で選んだコースに○印を記入。

2 「ウォーキング記録表」に、9月19日から10月19日までの31日間、「当日歩いた歩数」を毎日記録。

3 大会期間終了後、1日の平均歩数が選んだコースの目標歩数に達した場合は、「ウォーキング記録表」に必要事項を記入し、11月2日(木)までに各事業所ご担当者または当健康保険組合に送付。

目標達成者

各コースの目標達成者上位10位までの方には、「特別記念品」を贈呈します。また、目標達成者にはもれなく「記念品」を贈呈します(1～10位までの方を除く)。

切り取り

参加申込書

「参加申込書」は当健康保険組合に7月24日(月)までに提出してください。

保険証の 記号・番号	記号	番号	参加者氏名		
区分	被保険者 ・ 配偶者 (※被保険者氏名)				
事業所(会社)名	所属名 (支部・支店等)		性別・年齢	男 ・ 女 (歳)	
選んだコースに ○印	●Aコース(7,000歩以上) ●Bコース(8,000歩以上) ●Cコース(10,000歩以上)				
歩数計	希望する		希望しない		

※1 配偶者の方は必ず被保険者氏名を記入してください。
※2 参加申込後のコース変更はできません。

第28回 ウォーキング記録表

「ウォーキング記録表」は各事業所または健康保険組合に11月2日(木)必着で提出してください。

保険証の 記号・番号	記号	番号	参加者氏名		
区分	被保険者 ・ 配偶者 (※被保険者氏名)				
事業所(会社)名	所属名 (支部・支店等)		性別・年齢	男 ・ 女 (歳)	
選んだコースに ○印	●Aコース(7,000歩以上) ●Bコース(8,000歩以上) ●Cコース(10,000歩以上)				

9月19日	火	歩	9月29日	金	歩	10月9日	月	歩
9月20日	水	歩	9月30日	土	歩	10月10日	火	歩
9月21日	木	歩	10月1日	日	歩	10月11日	水	歩
9月22日	金	歩	10月2日	月	歩	10月12日	木	歩
9月23日	土	歩	10月3日	火	歩	10月13日	金	歩
9月24日	日	歩	10月4日	水	歩	10月14日	土	歩
9月25日	月	歩	10月5日	木	歩	10月15日	日	歩
9月26日	火	歩	10月6日	金	歩	10月16日	月	歩
9月27日	水	歩	10月7日	土	歩	10月17日	火	歩
9月28日	木	歩	10月8日	日	歩	10月18日	水	歩
小計		歩	小計		歩	10月19日	木	歩
						小計		歩
						31日合計		歩
						1日平均		歩

※配偶者の方は必ず被保険者氏名を記入してください。

感想記入欄

※感想を『健保だより』に掲載する際にペンネーム希望の場合は右欄に記入してください。
記載がない場合は、イニシャルになります。

ペンネーム