

被保険者の皆さまへ
けんぽタイムズ 5号 令和5年9月号

こんにちは 鉄道弘済会健康保険組合です。

清々しい秋の気配が感じられる季節になりましたが、
健診結果に関することや、健康上で心配なことはありませんか。

皆さまの健康増進や医療費抑制、健康づくりに
お役立ていただきたく、「けんぽタイムズ」を配信いたします。

健康年齢を
延ばしましょう

第28回 健康ウォーキング大会開催のお知らせです。

令和5年度「第28回 健康ウォーキング大会」では574名の方々が参加予定です。

(女性413名、男性161名)

開催期間 令和5年9月19日(火)から10月19日(木)の31日間

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)

ウォーキングでは「生活習慣病の改善・予防」や「ストレス解消効果」、「快眠効果」などが期待できます。

健康ウォーキング大会 コース内容

選択されたコースをご確認ください。

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



「ウォーキング記録表」は、9月19日(火)から10月19日(木)までの31日間の当日歩いた歩数を毎日記録してください。

大会終了後、1日平均歩数が選択したコースの目標歩数に達した方は、「ウォーキング記録表」を11月2日(木)までに当健保組合または各事業所のご担当者へ提出してください。

目標達成者 記念品

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「記念品」を贈呈します(1~10位までの方は除く)。

※参加申込書は、7月24日(月)に受付を締め切りました。たくさんのお申込みをありがとうございます。

<鉄道弘済会健康保険組合 HP>

ホームページのお知らせにも「第28回 健康ウォーキング大会」について、掲載しています。
ご覧ください。

