

こんにちは 鉄道弘済会健康保険組合です

被保険者の皆さまへ
けんぽタイムズ10号 令和6年9月12日号



健康年齢を
延ばしましょう

「第29回 健康ウォーキング大会」9月20日（金）から開催です。

※参加申込書は、7月22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した。

501名（女性346名、男性155名）の方々が参加予定です
開催期間 令和6年9月20日（金）から10月20日（日）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20日（金）から10月20日（日）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6日（水）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）。

<鉄道弘済会健康保険組合 HP>

