

第27回

健康ウォーキング大会

参加者大募集!!

選べるコースは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)

開催期間

9/21(水)

~

10/21(金)

の31日間

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年度「第26回健康ウォーキング大会」を中止、令和3年度も開催を見送っておりましたが、令和4年度は「第27回健康ウォーキング大会」を開催します。

ウォーキングには、「健康増進改善効果」「ダイエット効果」「ストレス解消効果」といった効果があります。この期間だけは、ちょっとだけ遠回りしてみる、1駅歩いてみる、地域のウォーキングイベントに参加してみる、などではいかがでしょうか。

最近の大会では参加者が増えていきます。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。

ウォーキングの効果

「健康増進改善効果」「ダイエット効果」

ウォーキングによるエネルギー消費により、肥満の予防や解消につながり、さらに、筋肉強化や血行促進効果もあり、適度な疲労感も快眠にもつながります。

「ストレス解消効果」

ウォーキングをすることで直接的に交感神経を刺激し、それが自律神経の調整と精神の安定につながることも、太陽光を浴びることや生活環境にメリハリをつけることでもストレス解消要因につながります。



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 2022年9月21日(水)~10月21日(金)の31日間

申込方法 1 参加希望者は、7月25日(月)までに、下記の「参加申込書」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」欄に、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21日から10月21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4日(金)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

目標を達成した方にはもちろん「目標達成記念品」を贈呈します。また、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!

切り取り

参加申込書

「参加申込書」は健康保険組合に7月25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		

※配偶者の方は必ず被保険者氏名をご記入ください。

第27回 健康ウォーキング大会記録表

「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4日(金)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21日	水	歩	10月1日	土	歩	10月11日	火	歩
9月22日	木	歩	10月2日	日	歩	10月12日	水	歩
9月23日	金	歩	10月3日	月	歩	10月13日	木	歩
9月24日	土	歩	10月4日	火	歩	10月14日	金	歩
9月25日	日	歩	10月5日	水	歩	10月15日	土	歩
9月26日	月	歩	10月6日	木	歩	10月16日	日	歩
9月27日	火	歩	10月7日	金	歩	10月17日	月	歩
9月28日	水	歩	10月8日	土	歩	10月18日	火	歩
9月29日	木	歩	10月9日	日	歩	10月19日	水	歩
9月30日	金	歩	10月10日	月	歩	10月20日	木	歩
小計		歩	小計		歩	10月21日	金	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ご記入ください。

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

※感想は『健保だより・冬号』に掲載する場合があります。