

平成 23 年度

健康ウォーキング運動(ご案内)

80 万歩にチャレンジしましょう

誰もが手軽にできるウォーキングは、心肺機能や筋力がきたえられ、体力がアップするだけでなく、心身のリフレッシュ効果も大です。

目標は3ヶ月で80万歩です。

5月からスタートと9月からスタートの年2回実施します。

目標を達成された方に第1回目・第2回目ごとに記念品を呈します。



参加資格

兵庫県建築健康組合の被保険者と被扶養者の方が参加できます。

実施方法

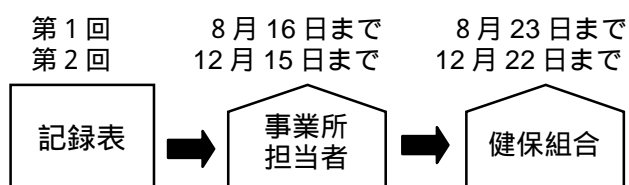
- ・毎朝、万歩計のカウンターを0にセットし、腰に装着して下さい。
- ・万歩計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけて下さい。
- ・夜、寝る前に万歩計の数値を「80万歩記録表」(別紙)にその日の欄に記入して下さい。
- ・その日までの数値の合計を歩数累計欄に計算して記入して下さい。
- ・80万歩以上踏破された方は、記録表の歩数欄に記入漏れがないか確認して、次の手順で健康組合へ提出して下さい。

実施期間

第1回 平成23年5月1日(日)～平成23年7月31日(日)

第2回 平成23年9月1日(木)～平成23年11月30日(水)

記録表提出手順と期日



健康保険組合のホームページ

健康保険組合からの最新情報が満載です!

散策コース
ウォーキング関連記事



<http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い

兵庫県建築健康保険組合

平成 23 年度 健康ウォーキング運動 80 万歩記録表

～ご家族みんなでチャレンジしましょう～

月	身長 m
---	---

日(曜日)	歩 数	今までの歩数累計	体 重	B M I	腹 囲	血 圧	メ モ 欄
1日()	歩	歩	kg		cm	/	
2日()	歩	歩	kg		cm	/	
3日()	歩	歩	kg		cm	/	
4日()	歩	歩	kg		cm	/	
5日()	歩	歩	kg		cm	/	
6日()	歩	歩	kg		cm	/	
7日()	歩	歩	kg		cm	/	
8日()	歩	歩	kg		cm	/	
9日()	歩	歩	kg		cm	/	
10日()	歩	歩	kg		cm	/	
11日()	歩	歩	kg		cm	/	
12日()	歩	歩	kg		cm	/	
13日()	歩	歩	kg		cm	/	
14日()	歩	歩	kg		cm	/	
15日()	歩	歩	kg		cm	/	
16日()	歩	歩	kg		cm	/	
17日()	歩	歩	kg		cm	/	
18日()	歩	歩	kg		cm	/	
19日()	歩	歩	kg		cm	/	
20日()	歩	歩	kg		cm	/	
21日()	歩	歩	kg		cm	/	
22日()	歩	歩	kg		cm	/	
23日()	歩	歩	kg		cm	/	
24日()	歩	歩	kg		cm	/	
25日()	歩	歩	kg		cm	/	
26日()	歩	歩	kg		cm	/	
27日()	歩	歩	kg		cm	/	
28日()	歩	歩	kg		cm	/	
29日()	歩	歩	kg		cm	/	
30日()	歩	歩	kg		cm	/	
31日()	歩	歩	kg		cm	/	

事業所名			
被保険者証	記号	番号	
参加者氏名		本人・家族	
	年齢	歳	男・女

B M I = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重の比率から肥満ややせを判定する方法です。最も疾病の少ない BMI22 を基準としています。

18.5 **標準 22** 25

やせ 普通体重 肥満

* 毎月、コピーをとってご使用ください。
* ご家族の方もコピーして、ぜひご参加ください。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い

兵庫県建築健康保険組合