

平成 25 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進呈します。



参加資格

兵庫県建築健保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

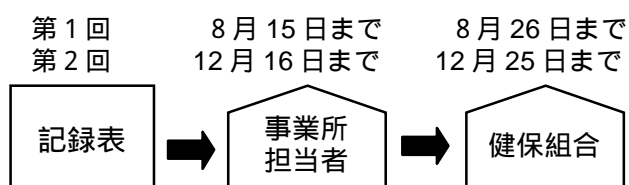
- ・毎朝、万歩計のカウンターを0にセットし、腰に装着して下さい。
- ・万歩計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけて下さい。
- ・夜、寝る前に万歩計の数値を「80万歩記録表」(別紙)にその日の欄に記入して下さい。
- ・その日までの数値の合計を歩数累計欄に計算して記入して下さい。
- ・80万歩以上踏破された方は、記録表の歩数欄に記入漏れがないか確認して、次の手順で健保組合へ提出して下さい。

実施期間

第1回 平成25年5月1日(水)～平成25年7月31日(水)

第2回 平成25年9月1日(日)～平成25年11月30日(土)

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