

平成 26 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、心肺機能や筋力が鍛えられ、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

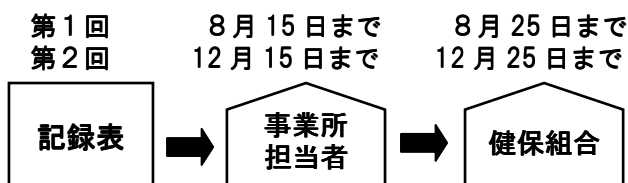
- ・ 毎朝、万歩計のカウンターを0にセットし、腰に装着して下さい。
- ・ 万歩計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけて下さい。
- ・ 夜、寝る前に万歩計の数値を「80万歩記録表」(別紙)にその日の欄に記入して下さい。
- ・ その日までの数値の合計を歩数累計欄に計算して記入して下さい。
- ・ 80万歩以上踏破された方は、記録表の歩数欄に記入漏れがないか確認して、次の手順で健康組合へ提出して下さい。

実施期間

第1回 平成26年5月1日(木)～平成26年7月31日(木)

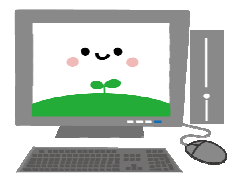
第2回 平成26年9月1日(月)～平成26年11月30日(日)

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
最新の情報が
掲載されています!



<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 26 年度 健康ウォーキング運動 80 万歩記録表

別紙

～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	BMI	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	年齢	歳	本人・家族 男・女

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

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。



*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