

健康ウォーキング運動 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きいです。

平成26年度第1回目の健康ウォーキング運動(80万歩にチャレンジ)は、平成26年5月1日(木)から平成26年7月31日(木)までの間、実施されます。目標を達成された被保険者・被扶養者の方に記念品を進呈します。

「ご案内」と「80万歩記録表」は、平成26年3月25日付けで事業主様宛に1部送付しましたので、必要数をコピーして、被保険者等の皆様に周知徹底を図っていただきますよう、特段のご配慮をお願いします。

「ご案内」と「80万歩記録表」は、当健康保険組合のホームページに掲載しています。