

平成 27 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。
- 目標は各実施期間における3ヶ月間で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は、第1回目・第2回目ごとに記念品を進呈します。



参加方法

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

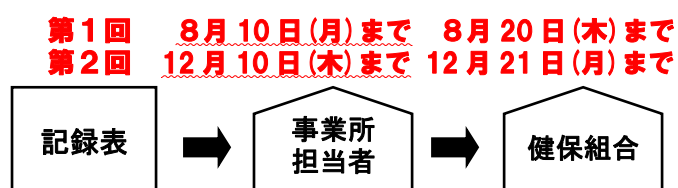
- ・ 毎朝、万歩計のカウンターを0にセットし、腰に装着して下さい。
 - ・ 万歩計は、テニスやゴルフ等のスポーツ中もつけて下さい。
 - ・ 寝る前に万歩計の数値をその日の歩数欄に記録します。「80万歩記録表」（別紙）
 - ・ 日ごとに、今までの歩数累計を計算し、記入します。
- ※ 80万歩を達成された方は、記録表のその日に○印をつけてください。
※ 歩数欄、今までの歩数累計に記入漏れがないか確認してください。
※ 提出期限内に事業所へ提出して下さい。

実施期間

第1回 平成27年5月1日（金）～平成27年7月31日（金）

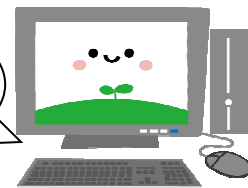
第2回 平成27年9月1日（火）～平成27年11月30日（月）

記録表提出手順と期日



健康保険組合のホームページ

保健事業に関するお知らせ及び、ウォーキングの記録表などがダウンロードできます



<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 27 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～

平成 27 年 月

実施期間 h27.5.1～h27.7.31 提出日 8/10
h27.9.1～h27.11.30 12/10

身長 m

必須項目(80万歩達成の日に○印を)			自由に記録して活用してください				
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	本人・家族 年齢 歳 男・女		

参考 BMI = 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