

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27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27年5月1日（金）から平成27年7月31日（金）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27年3月27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、平成27年3月27日に、当健康保険組合のホームページに掲載しました。