

平成 28 年度

健康ウォーキング運動(ご案内)

★★★★★★★★★★★★★★★★

今年度より選べます！
あなたの目標に合わせて
50万歩 または 100万歩
さあ！チャレンジ！

★★★★★★★★★★★★★★★★

- 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50万歩、または100万歩です。
- 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

兵庫県建築健康保険組合の被保険者と被扶養者の方が参加できます。

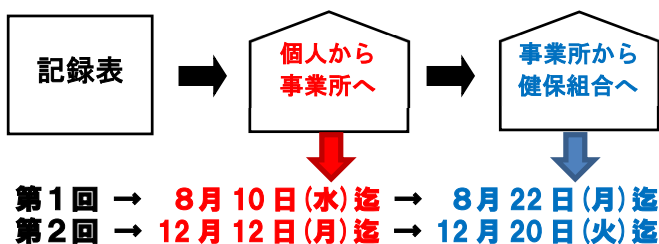
実施方法

- ・ 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。
 - ・ 毎日寝る前に、万歩計の数値を記録表の歩数欄に記録します。
 - ・ 日ごとに、今までの歩数累計を計算し、記入します。
- ※ 目標を達成された方は、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。
※ 提出期日内に、事業所へ提出して下さい。

実施期間

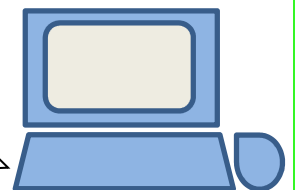
第1回(春季) 平成28年5月1日(日)～平成28年7月31日(日)
第2回(秋季) 平成28年9月1日(木)～平成28年11月30日(水)

記録表の提出期限



当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/>

平成 28 年度 健康ウォーキング運動 (50・100) 万歩記録表

選択した目標に○印をつけてください

～ご家族みんなでチャレンジしましょう～

平成 28 年 月

実施期間 h28. 5. 1～h28. 7. 31 提出日 8/10
h28. 9. 1～h28. 11. 30 12/12

身長 m

必須項目 (目標達成の日に○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	年齢	歳	本人・家族 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。



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