

チャレンジウォーク 2007・北海道を歩こう!!

(世界自然遺産・知床をめざして)

実施内容

実施期間：平成 19 年 10 年 1 日 (月) ~ 11 月 30 日 (金)
(札幌~知床コース・2 ヶ月)
平成 19 年 10 年 1 日 (月) ~ 12 月 31 日 (月)
(函館~知床コース・3 ヶ月)

対象者：当健康保険組合の被保険者と被扶養者
実施場所：それぞれ住んでいる自宅や職場周辺を中心に行う。
実施要領：1 日 1 万歩 61 日間で 61 万歩 (92 日間・92 万歩) を目標に歩きます。
1 日何歩歩いたのか、その日のうちに記録表に記入してください。
1 万歩歩いたら、マップ 1 目盛りを塗りつぶしていきます。

1. 『個人の部』

健保だよりに掲載の「参加申込書」に記入し、お申込みください。

札幌・知床コース 10/1 ~ 11/30 の 2 ヶ月コース
61 万歩を目標に歩きます。

函館・知床コース 10/1 ~ 12/31 の 3 ヶ月コース
92 万歩を目標に歩きます。

「職場対抗の部」の参加者も全員登録してください。

2. 『職場対抗の部』

健保だよりに掲載の「職場対抗の部 参加申込書」に代表者が記入し、お申込みください。

各職場、友達等、**5人以上のグループ**で登録してください。

グループ構成は男女を問いません。

必ずグループ名(又は部署名)を書いてください。

コースは「2ヶ月コース」「3ヶ月コース」を選択ください。
全員の平均歩数で順位を決定します。(健保で集計します。)

参加申込: 健保だより7月号(7月10日発行)に綴じ込みの申込書に必要事項を記入し、各事業所担当者を経由し、
平成19年8月31日(金)までに
健保組合へ提出してください。(参加者申込書はホームページからもプリントアウトできます。)

結果報告期限: 記入したウォーキングマップをコピーして各事業所の担当者を経由し
札幌・知床2ヶ月コースは、平成19年12月7日(金)までに
函館・知床3ヶ月コースは、平成20年1月11日(金)までに
提出してください。

表 彰

『個人の部』

1. 完歩賞

1日平均10,000歩以上歩いた方に記念品を贈呈します。
各コースごとに、マップ提出後に表彰いたします。

* 参加者全員が表彰対象となります。

『職場対抗の部』

1. 健歩賞

全員の平均歩数上位チームに贈呈します。

*** 参加チームにより・賞品、表彰数等を検討します。**

記録表の感想欄に記入された人の中からいろいろな賞を検討します。

昨年度参加者のご意見の中で、成績上位者、表彰者等の氏名を公表して欲しいという要望がございました。そこで今年度からは個人情報保護の範囲内で「健保だより」「けんこう情報」等で氏名を掲載する予定です。

ただし、掲載を希望されない方は、匿名にて対応いたします。

詳細につきましては、「記録表の提出」の際にお知らせいたします。