

チャレンジウォーク 2010

坂本龍馬 ゆかりの地を歩こう!

実 施 内 容

実施期間: 平成 22 年 10 年 1 日 (金) ~11 月 30 日 (火)

対象者 : 当健康保険組合の被保険者とそのご家族

実施場所: それぞれ住んでいる自宅や職場を中心に行う。

実施要領:

『2 ヶ月間で 61 万歩を目標に歩く』

- ① 1 日 1 万歩、61 日間で 61 万歩を目標に歩きます。
- ② 実施場所は、それぞれの住んでいる自宅や職場など、どこでも OK です。
- ③ ウォーキング記録表に、毎日の歩数とその累計を記入していきます。
- ④ 1 万歩に達したら、ルートマップの数字を順に塗りつぶしていきましょう。

※記録表はホームページからもダウンロードできます。(歩数集計表)

参加申込: けんぽ通信 9 月号(9 月 1 日発行予定)の申込書に必要事項を記入し、

平成 22 年 9 月 29 日(水)までに

健保組合へ提出してください。(FAX でも可)

結果報告期限: 期間終了後、記録表を健保組合にお送りください。

平成 22 年 12 月 10 日(金)報告の締切

表 彰: 期間内に 61 万歩以上踏破された方には「**完歩賞**」として記念品を贈ります。