

チャレンジウォーク 2009

2 ヶ月で千葉県一周 70 万歩に挑戦!! 県内全 JA を巡りましょう!

実施内容

実施期間: 平成 21 年 10 年 1 日 (木) ~11 月 30 日 (月)

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 70 万歩を目標に歩く』

県内全 JA を巡りましょう!

- ①希望のスタート場所からの記録表を送付します。
- ②1 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。
※万歩計をお持ちでない方は、歩行時間から換算し歩行距離を算出してください。
- ③累計歩数から通過した JA を塗りつぶしていきます。
※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: 『健保だより』9 月号(9 月 1 日発行予定)に綴じ込みの申込書(ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、

平成 21 年 9 月 25 日(金)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: 70 万歩達成したら、記録表を健保組合にお送りください。

達成者をホームページで順次紹介いたします。

平成 21 年 12 月 18 日(金)報告の締切

表彰: 70 万歩達成者全員に「認定証」を贈ります。