

チャレンジウォーク 2008 100 万歩に挑戦!!

—— 歩く機会を増やしましょう ——

実施内容

実施期間

平成 20 年 10 月 1 日 (水) スタート

100 万歩達成でゴールとなります。(報告の締切 21 年 1 月末日)

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

- ・ 自分自身の毎日の目標を定めて 100 万歩にチャレンジ。
- ・ 40 歳以上の参加者(申込み先着 300 名)に事前に「万歩計」を贈呈します。
- ・ 1 日何歩歩いたのか、「記録表」に記入してください。
- ・ マップはありません。あなた自身 100 万歩をイメージしてください。

参加申込み

健保だより 7 月号(7 月 25 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 20 年 9 月 24 日(水)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。)

参加者に「記録表」をお送りいたします。

* 記録表はホームページからも「歩数集計表」としてダウンロードできます。

結果報告

100 万歩達成したら、記入した「記録表」をコピーして健保組合に郵送または FAX してください。

ホームページ上に達成者を順次ご紹介いたします。

報告の締切

平成 21 年 1 月末日です。

また、40 歳以上の参加者は達成できなくても 2 月末日までに「記録表」を提出してください。

表彰

100 万歩達成者全員に「認定証」と「記念品」を贈呈します。