

すすめよう「健康日本21」

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

期 間

A 平成19年10月1日(月)～11月30日(金)
(札幌～知床コース 61日間)

B 平成19年10月1日(月)～12月31日(月)
(函館～知床コース 92日間)

対象者

当健康保険組合の被保険者と被扶養者

実施場所

それぞれの自宅や職場周辺を中心に行います。

実施要領

1日1万歩を目標に歩きます。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

●左記(11頁)「参加申込書」に記入し、お申し込みください。

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

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

(2) 職場対抗の部

●各職場、友達など、10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。

●必ずグループ名とコースを書いてください。

●全員の平均歩数1日1万歩が目標です。

●11頁の「参加申込書」と12頁の「職場対抗の部 参加申込書」に記入し、お申し込みください。

参加申し込み

「参加申込書」に必要事項を記入し、**平成19年8月10日(金)までに**各事業所の担当者へ提出してください(担当者は**平成19年8月17日(金)までに**健保組合へご送付ください)。

参加申込書は、ホームページからもプリントアウトできます。

記録表提出

参加者は記録したマップをコピーして、

A 2ヵ月コースは、**平成19年12月7日(金)までに**
B 3ヵ月コースは、**平成20年1月11日(金)までに**
各事業所の担当者へご提出ください。

表 彰

(1) 個人の部

◎完歩賞

1日平均1万歩以上歩いた方に**記念品を贈呈**。

*参加者全員が、表彰の対象となります。

*受賞者多数の場合は、抽選となります。

各コースごとに、マップ提出後に表彰します。

(2) 職場対抗の部

◎健歩賞

平均歩数上位チームに職場のみんなで使える「**健康器具**」を贈呈します。

*参加チーム数により、表彰数を検討します。

☆記録表の感想欄に記入された方のなかから、いろいろな賞を検討します。

☆3ヵ月コースを選択された方が、途中で棄権されても、2ヵ月を過ぎた時点で 平均1万歩を突破していれば表彰しますので、ご提出ください。

〔主催:千葉県農協健康保険組合〕