

第20回 ウォーキングキャンペーン

Walking



- 対象者…………社員及び被扶養配偶者
- 期間……………2018年9月22日(土)～2018年11月20日(火)
- 目標……………60日間で48万歩(1日8,000歩)、もしくは60万歩(1日10,000歩)
- 賞品の贈呈…期間内に目標達成された方には、ご希望の賞品を贈呈します。

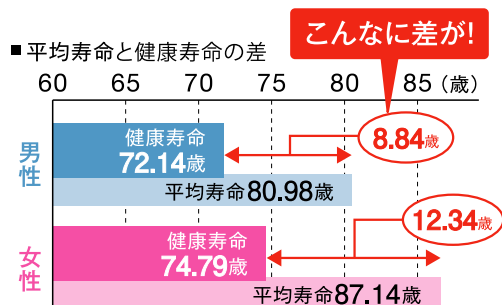
※詳しくは裏面をご覧ください。

ウォーキング&体重チェックの習慣化で 「健康寿命」は自分で延ばせる!

健康のために

「1日8,000歩／中強度運動(=早歩き)20分」

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間のこと。日本では平均寿命に比べて男女共に10年程度の差があります。



「その差を縮めて健康に生活できる期間を長くしたい」そう願う方は多いですね。そのためにも効果的にウォーキングを習慣化しましょう。

「1日8,000歩／中強度運動(=早歩き)20分」

が病気になりにくい運動量の目安とされています。あなたも毎日の生活にウォーキングを取り入れて、健康寿命を意識した体づくりをすすめましょう!



健康寿命を意識した
体づくりに重要なのは、

1日8,000～10,000歩のウォーキング&定期的な体重チェック!
ウォーキングキャンペーンに参加して無理なく習慣化しましょう!

事業所		区分	本人・被扶養配偶者
保険証記号一番号	—	希望賞品番号	
氏名			

記録表

記入方法 ①毎日歩いた歩数を記入 ②1週間ごとに累計歩数を記入
③1週間ごとを目安に体重を測定・記入

あなたの目標を選びましょう!

まずはチャレンジ!
1日8,000歩

目標は高め!
1日10,000歩

色がついている日が
体重測定の目安です。

体重のご記入は
こちら

日付	歩数		日付	歩数		日付	歩数	
9/22		歩	10/13		歩	11/3		歩
9/23		歩	10/14		歩	11/4		歩
9/24		歩	10/15		歩	11/5		歩
9/25		歩	10/16		歩	11/6		歩
9/26		歩	10/17		歩	11/7		歩
9/27		歩	10/18		歩	11/8		歩
9/28		歩	10/19		歩	11/9		歩
9/29		歩	10/20		歩	11/10		歩
9/30		歩	10/21		歩	11/11		歩
10/1		歩	10/22		歩	11/12		歩
10/2		歩	10/23		歩	11/13		歩
10/3		歩	10/24		歩	11/14		歩
10/4		歩	10/25		歩	11/15		歩
10/5		歩	10/26		歩	11/16		歩
10/6		歩	10/27		歩	11/17		歩
10/7		歩	10/28		歩	11/18		歩
10/8		歩	10/29		歩	11/19		歩
10/9		歩	10/30		歩	11/20		歩
10/10		歩	10/31		歩	合計歩数		歩
10/11		歩	11/1		歩			
10/12		歩	11/2		歩			

☆完歩賞…期間内に目標(48万~60万歩)を達成された方 には、下記賞品から1品を贈呈します。※上部の「希望賞品番号」欄に番号を記入してください。

下記きりとり線で切り取って11月27日(火)までに事業所担当者に提出してください。

>8きりとり線<

体重記入欄

開始

日付	体重	日付	体重	日付	体重	日付	体重	日付	体重
開始時	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg
/	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg	/	Kg

終了

いかがでしょうか? 体重は健康のバロメーターです。定期的にチェックする習慣をつけましょう!

賞品リスト

1 明日葉青汁
(顆粒タイプ)



30包入
(3g×30包)
黄金のポリフェノール明日葉「カルコン」を
含んだ青汁です。

2 象印
ステンレスマグ TUFF
SM-SD36-NM



ワンタッチで、ラクラク操作。
オフィスでも、お出かけでも
大活躍。
サイズ:6.5×7.0×17.5cm
質量:約170g

3 トーコー
みみクリーナー
MiCuLi レッド
TK930



パイプでかき出し、掃除機
のようにみみ垢を吸引。
サイズ:1.8×1.8×15cm
質量:約21g

4 ビップ
ビップマグネール
ブラック PML36



やわらかい肌ざわり
で、軽やかにフィット。
磁気のループがこり
をほぐす。
サイズ:50cm