

めざせ3ヵ月トータル100万歩！

第16回『健康ウォーキング』

ウォーキングはもっとも手軽にできる運動で、
体力アップや心身のリフレッシュになり、メタボ
解消にも役立ちます。

まだ、迷っているあなた！
チャレンジ！しませんか



実施期間

平成31年5月1日～平成31年7月31日の3ヵ月間

参加資格

開催期間中に、当組合の被保険者・被扶養者（18歳未満を除く）
である方

スコアカード提出と期日

- ① 期間内に100万歩を達成された方もしくは70万歩、50万歩を達成された方は、
期間終了後スコアカードを**8月9日までに**事業所の担当者へお渡してください。
- ② 事務担当者の方は、とりまとめて**8月21日までに**健康保険組合へ送付してください。

※スコアカードは、組合のホームページからもダウンロードできます

- ・ 開催期間中に100万歩達成された方には **達成記念品**
- ・ 70万歩・50万歩を超えられた方にも **記念品** を贈呈