

第16回

ウォーキングキャンペーン

表彰	達成賞 期間内(61日間)に61万歩を達成した方 努力賞 期間内(61日間)に42万歩を達成した方
プレゼント	
期間内(61日間)に61万歩達成した方の中から、 TOKYO Disney RESORT® の1Dayパスポートを 抽選で50名の方にプレゼントします！	
実施期間	
2017年10月16日(月)～12月15日(金) 61日間	
参加対象者	
日野自動車健康保険組合に加入の被保険者・被扶養配偶者と 39才以上の被扶養者(2017年3月31日現在)	
提出方法	
12月28日(木)までに、健康保険組合にご提出ください。 参加者が3名以上の場合はコピーをご利用ください。 日野自動車の社内便で送る場合は封筒に入れA61へ お願いします。	

被保険者名			
事業所名			
所属名		社内便No.	
保険証記号		番号	

※健康保険証記号・番号は必ず記入してください

参加者氏名

日付	今日の歩数	累計歩数
10/16		
17(火)		
18(水)		
19(木)		
20(金)		
21(土)		
22(日)		
23(月)		
24(火)		
25(水)		
26(木)		
27(金)		
28(土)		
29(日)		
30(月)		
31(火)		
11/1		
2(木)		
3(金)		
4(土)		
5(日)		
6(月)		
7(火)		
8(水)		
9(木)		
10(金)		
11(土)		
12(日)		
13(月)		
14(火)		
15(水)		

参加者氏名

日付	今日の歩数	累計歩数
10/16		
11/16		
17(火)		
18(水)		
19(木)		
20(金)		
21(土)		
22(日)		
23(月)		
24(火)		
25(水)		
26(木)		
27(金)		
28(土)		
29(日)		
30(月)		
31(火)		
11/1		
2(木)		
3(金)		
4(土)		
5(日)		
6(月)		
7(火)		
8(水)		
9(木)		
10(金)		
11(土)		
12(日)		
13(月)		
14(火)		
15(水)		

61日間の合計

歩

61日間の合計

歩

●ご意見・ご感想などをお書きください。

京都～山口 名産品巡りの旅 Let's チャレンジ 健康ウォーキング



もうちょっと!

歩数を伸ばして めざせ1日10,000歩

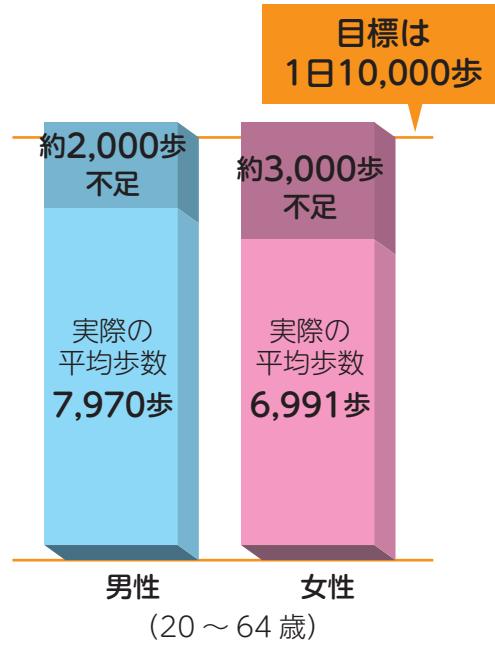
働く世代の「歩数」 あと何歩、足りない?

健康のためには、「1日10,000歩」を歩くのが理想です。20～64歳の1日あたりの平均歩数は男性が約8,000歩、女性が約7,000歩なので、あと**2～3,000歩**多く歩いた方がよいことがわかります。



「歩数を測る」を習慣に

歩数の計測は、**不足している歩数**を把握するのに役立ち、「もっと歩こう」と**モチベーションアップ**にもつながります。最近はスマホの歩数計アプリや、リストバンド型などのウェアラブル活動量計もあります。自分に合った器具を使って、歩数の測定をはじめてみませんか？



平成27年「国民健康・栄養調査」2.歩数の状況



1000歩ってどれくらい?

1歩の歩幅が70cmだとすると、**約700m**を歩けば1000歩になります。時間にするとおよそ**10分程度**です。短時間でも良いので、スキマ時間にウォーキングを織り交ぜて、歩数を伸ばしましょう。

