

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)		

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

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)		

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

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

健康ウォーキング

Let's チャレンジ

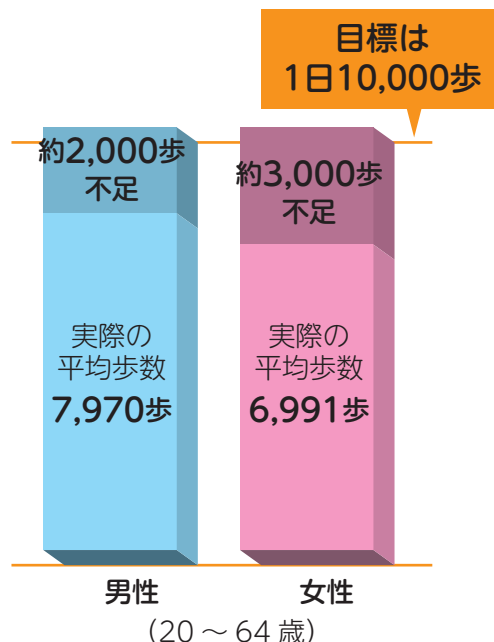


もうちょっと!

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。



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。



「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?

