

平成29年8月

被保険者PR用 社内に掲示してください

## 健 保 ニ ュ ー ス

関西文紙情報産業健康保険組合  
(公印省略)

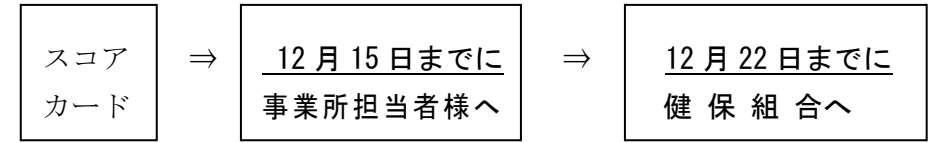
### 第13回『健康ウォーキング』 (めざせ3ヵ月トータル100万歩!)

この秋も体育奨励事業の一端として、第13回「健康ウォーキング」をご案内いたしますので、ふるってご参加ください。

#### 記

1. 実施期間 平成29年9月1日～平成29年11月30日の3ヵ月間
2. 参加資格 当組合の被保険者または被扶養者(18歳未満を除く)であればご参加いただけます。
3. 実施要領
  - ①朝起きたら、歩数計のカウントを0にして腰に装着
  - ②夜、寝る前に歩数計の数値をスコアカードの「その日欄」に記入  
(必ず、その日までの合計歩数も累計歩数欄に記入)
  - ③スコアカードは、健保だより(春号)の裏表紙(コピー可)または健康保険組合のホームページからダウンロード
  - ④期間内に**50万歩**以上達成された方は、スコアカードの記入に漏れが無いか確認してスコアカードを健康保険組合に提出

#### 4. スコアカードの提出期日



※スコアカード提出時には、健康保険の記号・番号、名前、住所、年齢、事業所名等をお忘れなくご記入ください。

5. 達成記念品 実施期間中に100万歩、70万歩、50万歩達成された方には、それぞれ記念品を贈呈します。
6. その他 歩数計をお持ちでない方は、当組合でも廉価で斡旋いたします。購入申込書(別添)によりお買い求めください。

#### [参考]

- ・販売業者 キンキ商事(株) ☎06(6931)2788
- ・商 品 (メーカー:山佐時計) ※健保組合ホームページにも掲載中!
  - ① ポケット万歩(EX-150) 斡旋価格(税込760円)  
色:ホワイト  
外形:60×29.4×3mm(幅/高/厚)  
電池寿命:約10ヵ月(1日1万歩使用)  
特 徴:・歩数表示のみで、操作かんたん。  
・面倒な設定不要ですぐ使用可。  
・ポケットやカバンに入れても計測できます。
  - ② ポケット万歩(EX-500) 斡旋価格(税込2,050円)  
色:ホワイト  
外形:76×33.5×10mm(幅/高/厚)  
電池寿命:約1年(1日1万歩使用)  
特 徴:・体脂肪燃焼量も測れる多機能モデル。  
・ポケットやカバンに入れても計測できます。

注) お申し込みの個数等により、別途送料がかかる場合もあります。