

めざせ3ヵ月トータル100万歩！

第21回『健康ウォーキング』

今秋も体育奨励事業の一端として、「第21回健康ウォーキング」を下記のとおり実施いたします。

気分転換のためのウォーキングは心身のリフレッシュにもつながります。この機会に「コロナ太り」や「コロナうつ」の予防にお役立てください。

なお、くれぐれも新型コロナウイルス感染防止の対策をしたうえで行なっていただきますようお願いいたします。

実施期間

令和3年9月1日～令和3年11月30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**12月10日（金）までに**事業所の担当者へお渡しください。
- ② 事務担当者の方は、とりまとめて**12月17日（金）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

