

参加者
募集!!

第10回

ウォーキング大会

1日1万歩以上歩こう

主 催 : 東亜道路健康保険組合	結 果 報 告 : 平成25年12月6日(金)
共 催 : 東亜道路労働組合	但し、北海道・北陸地区は
対 象 者 : 被保険者及びその被扶養家族である配偶者	平成25年11月8日(金)
実 施 機 関 : 61日間	記録表は、直接健康保険組合へ郵送又はFAXにて提出して下さい。
平成25年10月1日(火)～	表 彰 :
平成25年11月30日(土)	1. 完歩賞
但し、北海道・北陸地区は	期間内に目標(61万歩以上)を達成した人には3,000円相当の賞品を贈呈
平成25年9月1日(日)～	2. 参加賞
平成25年10月31日(木)	歩数計の支給といたしますが、申込書の要・不要欄に○印をつけて申込下さい。
実 施 場 所 : それぞれの住んでいる自宅や会社周辺を中心に行います。	
実 施 方 法 : 1日1万歩、61日間で61万歩を目標に歩きます。毎日、記録表に歩行数を記入して下さい。	
参加申込期限 : 平成25年9月10日(火)	
但し、北海道・北陸地区は、	
平成25年8月20日(火)	

問合せ先:
東亜道路健康保険組合
工川まで
TEL 03-3403-8507
FAX 03-5474-7665

切取線

申 込 書

東亜道路健康保険組合 宛

第10回 ウォーキング大会

1日1万歩以上歩こう!!

事業所名					歩 数 計		
健康保険証番号	記号		番号				
氏 名					歳	要	不要
氏 名					歳	要	不要

ウォーキング大会記録表

東 亜 道 路 健 康 保 険 組 合
東 亜 道 路 労 働 組 合
北海道・北陸地区以外

月	日	歩 数	累計歩数	kcal	g
10/1					
/2					
/3					
/4					
/5					
/6					
/7					
/8					
/9					
/10					
/11					
/12					
/13					
/14					
/15					
/16					
/17					
/18					
/19					
/20					
/21					
/22					
/23					
/24					
/25					
/26					
/27					
/28					
/29					
/30					
/31					

月	日	歩 数	累計歩数	kcal	g
11/1					
/2					
/3					
/4					
/5					
/6					
/7					
/8					
/9					
/10					
/11					
/12					
/13					
/14					
/15					
/16					
/17					
/18					
/19					
/20					
/21					
/22					
/23					
/24					
/25					
/26					
/27					
/28					
/29					
/30					

事業所

記号番号

氏 名

合 計

歩

ウォーキング大会にあたって、良かった点、大変だった点、要望等が有りましたら記入してください。
