

参加者  
募集！！

第16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 :                                                        | 令和元年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                                                                     |                                                                  | 令和元年11月8日(金)                         |
| 実 施 機 関 : | 61日間<br>令和元年10月1日(火)～<br>令和元年11月30日(土)<br>但し、北海道・北陸地区は<br>令和元年9月1日(日)～<br>令和元年10月31日(木) | 表 彰 :                                                            | 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。      |
| 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。                                                              | 1. 完歩賞                                                           | 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 |
| 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。                                             | 2. 参加賞                                                           | 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。 |
| 参加申込期限    | 令和元年9月6日(金)<br>但し、北海道・北陸地区は、<br>令和元年8月26日(月)                                            | 問合せ先:<br>東亜道路健康保険組合 工川まで<br>TEL 03-3403-8507<br>FAX 03-5474-7665 |                                      |

## 申 込 書

東亜道路健康保険組合 宛

第16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

ウォーキング大会記録表

| 月 | 日   | 歩数 | 累計歩数 |  |  |
|---|-----|----|------|--|--|
|   | 9/1 |    |      |  |  |
|   | /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 |    |      |  |  |
|   |     |    |      |  |  |

| 月  | 日   | 歩数 | 累計歩数 |  |  |
|----|-----|----|------|--|--|
| 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 |    |      |  |  |

---

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。

ウォーキング大会記録表

ウォーキング大会記録表

| 月 | 日    | 歩数 | 累計歩数 |  |  |
|---|------|----|------|--|--|
|   | 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 |  |  |
|----|-----|----|------|--|--|
| 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 |    |      |  |  |
|    |     |    |      |  |  |

---

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。