

参加者
募集！！

第20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5年12月6日(水)
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5年11月8日(水)
実 施 機 関 :	61日間 令和5年10月1日(日)～ 令和5年11月30日(木) 但し、北海道・北陸地区は 令和5年9月1日(金)～ 令和5年10月31日(火)	表 彰 :	記録表は、直接健康保険組合へ郵送又はFAX又は持参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5年9月1日(金) 但し、北海道・北陸地区は、 令和5年8月24日(木)		問合せ先: 東亜道路健康保険組合 TEL 03-3403-8507 FAX 03-5474-7665

申 込 書

東亜道路健康保険組合 宛

第20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

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				

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。

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。