



第13回

紙上ウォークラリー開催のお知らせ

健康増進のために、ぜひご参加ください!



当健保組合の健康づくりの基本は「歩く」ことです!
「いつでも・どこでも・誰でも」参加できるウォークラリーを今年も開催いたします。奮ってご参加ください。

実施期間 平成25年9月1日(日)～11月30日(土)

対象者 当健保組合の被保険者

表彰 1日の平均歩数に応じて記念品を贈呈
(1万歩以上:達成賞、8千～1万歩未満:努力賞、8千歩未満:参加賞)

参加方法 ①WEB版ウォークラリー
8月中にエントリーし、9～11月は「1日の歩数計のカウント」を入力してください(体重の記録や日記機能も利用できます)。
※歩数は自動取りまとめのため、歩数の入力等は12月14日(土)までに終わってください。

②紙上ウォークラリー
記録表(次ページ)に、「1日の歩数計のカウント」を記入。ウォークラリー終了後、「1日の平均歩数」を算出し、当健保組合に記録表をFAXまたは郵送してください。

提出期限 12月14日(土) ※郵送の場合、当日消印有効

提出先 FAX 03-3862-7335
郵送 〒111-0053
東京都台東区浅草橋2-28-14 3階
玩具人形健康保険組合

PC・スマホから歩数を入力するだけ!

WEB版ウォークラリー エントリー方法

エントリー期間
8月1日(木)～8月31日(土)



事前にエントリーしておけば、ウォークラリー期間中は歩数を入力するだけでOK!
やる気アップにつながる楽しい機能満載のWEB版を、ぜひご活用ください!

- 1 当健保組合HPにアクセスし、「ウォーキングキャンペーン」をクリック
- 2 「パスワード」を入力し、「ログイン」をクリック
- 3 画面左上の「今すぐ参加登録」をクリックし、画面に沿って登録します



<http://www.gangukenpo.or.jp/>



2回目以降は、登録時に設定した「ログインID」と「パスワード」を入力してログインします。

やる気アップにつながる機能が満載!

● 公開された「参加者の日記」が閲覧できるほか、ランキング機能もあり、他の参加者の存在やがんばりが目に見えます!



● 歩数や体重の記録が線グラフで表示されるほか、自分の歩数と参加者全員の平均歩数が簡単に比較できます!





第13回 紙上ウォークラリー 記録表

9月		
1日	日	歩
2日	月	歩
3日	火	歩
4日	水	歩
5日	木	歩
6日	金	歩
7日	土	歩
8日	日	歩
9日	月	歩
10日	火	歩
11日	水	歩
12日	木	歩
13日	金	歩
14日	土	歩
15日	日	歩
16日	月	歩
17日	火	歩
18日	水	歩
19日	木	歩
20日	金	歩
21日	土	歩
22日	日	歩
23日	月	歩
24日	火	歩
25日	水	歩
26日	木	歩
27日	金	歩
28日	土	歩
29日	日	歩
30日	月	歩

10月		
1日	火	歩
2日	水	歩
3日	木	歩
4日	金	歩
5日	土	歩
6日	日	歩
7日	月	歩
8日	火	歩
9日	水	歩
10日	木	歩
11日	金	歩
12日	土	歩
13日	日	歩
14日	月	歩
15日	火	歩
16日	水	歩
17日	木	歩
18日	金	歩
19日	土	歩
20日	日	歩
21日	月	歩
22日	火	歩
23日	水	歩
24日	木	歩
25日	金	歩
26日	土	歩
27日	日	歩
28日	月	歩
29日	火	歩
30日	水	歩
31日	木	歩

11月		
1日	金	歩
2日	土	歩
3日	日	歩
4日	月	歩
5日	火	歩
6日	水	歩
7日	木	歩
8日	金	歩
9日	土	歩
10日	日	歩
11日	月	歩
12日	火	歩
13日	水	歩
14日	木	歩
15日	金	歩
16日	土	歩
17日	日	歩
18日	月	歩
19日	火	歩
20日	水	歩
21日	木	歩
22日	金	歩
23日	土	歩
24日	日	歩
25日	月	歩
26日	火	歩
27日	水	歩
28日	木	歩
29日	金	歩
30日	土	歩

合計 歩

合計 歩

合計 歩

●1日の平均歩数(端数切り捨て)

3カ月の累計歩数 歩 ÷ 91日 = 1日の平均歩数 歩

ご意見・ご感想をお書きください。

事業所名				自宅住所	〒
被保険者証	記号		番号		
氏名				電話番号	