



第14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26年9月1日(月)～11月30日(日)

**対象者** 当健保組合の被保険者

**表彰** 9月～11月まで参加された方で、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月～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(日)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(日) ※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(金)～8月31日(日)

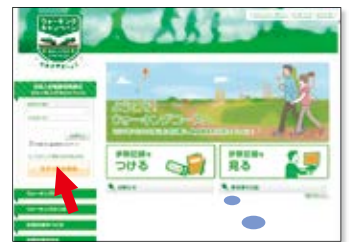


事前にエントリーしておけば、ウォークラリー期間中は歩数を入力するだけでOK!  
やる気アップにつながる楽しい機能満載のWEB版を、ぜひご活用ください!

- 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14回 紙上ウォークラリー 記録表

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

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

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