



第20回

紙上ウォークラリー開催のお知らせ

40歳以上の被扶養者(ご家族)も対象!

# 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。40歳以上のご家族もご参加いただけますので、奮ってご参加ください。

**実施期間** 令和2年9月1日(火)~11月30日(月)

**対象者** 当健保組合の被保険者および40歳以上の被扶養者

**表彰** 全期間参加された方で、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)

※1日の平均歩数は9月1日~11月30日間の総歩数を91日で割った数値とさせていただきます。

**参加方法** ①紙上ウォークラリー(WEB版)

8月中にエントリーし、実施期間中は「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11日(金)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11日(金) ※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

## WEB版 エントリー方法

エントリー期間 8月1日(土)~8月31日(月)

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、ぜひご利用ください!

エントリーしておけば、PC・スマホ・タブレットから歩数を入力するだけ!



1 当健保組合HPにアクセスし、「ウォークラリー」をクリック。



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

2 画面右上の「参加登録はこちら!」をクリック。



3 参加パスワード(被保険者証記載の「保険者番号」)を入力し、画面に沿って登録します。



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!

●スマートフォンやタブレットの画面サイズに応じて自動調整され、入力端末を選ばずに利用いただけます。



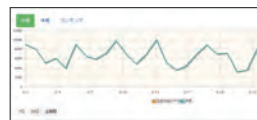
●ウォーキング中に会った風景や関連する写真を投稿(アップロード)できます。



●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!



●今号の表紙モデルの掲載は、コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。



玩具人形健康保険組合 行  
FAX 03-3862-7335

第20回 紙上ウォークラリー 記録表

9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

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

11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

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		
参加者氏名			区分	本人・家族	電話番号