



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** 平成28年9月1日(木)～11月30日(水)  
**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** 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、9～11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(水)  
までに終えてください。

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(水) ※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(月)～8月31日(水)

PC・スマホから  
歩数を入力するだけ!



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16回 紙上ウォークラリー 記録表

9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

10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
31日	月	歩

11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

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