



第21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3年9月1日(水)~11月30日(火)

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 実施全期間の歩数を記録表へ記入(Web版は入力)し参加された方で、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日ごとの歩数計のカウント数」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13日(月)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日ごとの歩数計のカウント数」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13日(月) ※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 (毎年必要になります)

期間 8月1日(日)~8月31日(火)

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!

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。



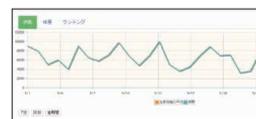
●ウォーキング中に会った風景や関連する写真を投稿(アップロード)できます。



●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!





第21回 紙上ウォークラリー 記録表

9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

10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
31日	日	歩

11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

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