

健康ウォーキング参加者募集！

健康ウォーキング（9 月～11 月）3 か月間実施のお知らせ

毎年恒例になりました健康ウォーキングを、今年度も実施致します。

ウォーキングは手軽で健康づくりに効果的運動であり、過度なエネルギーの摂取により、カロリーが消費されずに体内に蓄積されて様々な生活習慣病の元凶となっております。

1 日、8,000 歩以上のウォーキングで効果的な運動になるだけでなく、医療費の節約にも繋がります。

皆様の運動不足の解消・体力づくり・健康増進に繋がる良い企画なので、この機会に是非ともご参加をお待ちしております。

今年度も商品に代わりまして、今冬に実施予定の薬の斡旋の補助金として実施致します。

対 象 者 : 当健康保険組合の被保険者及び被扶養者（配偶者）で参加希望者

募 集 期 間 : 8 月 30 日 (金) 迄に「別添参加申込書」を健保組合迄提出して下さい。
各部署及び各課でまとめて提出をお願いします
駒ヶ根地区の方は、総務課経由でお願いします

実 施 期 間 : 令和元年 9 月 1 日 (日) ～11 月 30 日 (土) 3 か月間

実 施 方 法 : 1 日の歩行距離をウォーキングマップ（記録表）に記入して下さい。
別添：令和元年度 健康ウォーク 記録表に記載願います
記録表提出期限 : 12 月 10 日 (火) 健保組合 必着

補 助 金 額 : 参加者で期間内に「記録表」を提出された方（但し、30 日以上記録）に贈呈

100 万歩以上	完歩賞	(補助金 4,000 円)
80 万歩以上 100 万歩未満	健歩賞 A	(補助金 2,500 円)
50 万歩以上 80 万歩未満	健保賞 B	(補助金 1,500 円)
25 万歩以上 50 万歩未満	参加賞	(補助金 500 円)

そ の 他 : 万歩計の贈呈及び貸与はしません。 ご自身でご用意願います
個人でお持ちの携帯電話・スマホ等の万歩計のアプリをご利用して下さい。

担 当 : トーハツ健康保険組合 宇田川 (内線 228)