

【令和2年度第2回】 60日間で48万歩 ウォーキング・キャンペーン

「令和2年度 第2回 60日間で48万歩ウォーキング・キャンペーン」を実施いたします。
ウォーキングには持久力を高め、脂肪燃焼させる効果があるため、生活習慣病の予防に適した運動です。
健康づくりを始めようと思っている方、運動不足と感じている方、メタボ改善したい方には、無理なくできる有酸素運動です。
また、10分以上連続したウォーキングが効果的です。通勤・休日を利用し、ウォーキングを行いましょう。

ウォーキングで
楽しく健康づくり



「実施内容」

期間・歩数	60日間(令和2年10月1日(木)～11月29日(日)) 48万歩 (目安として1日8000歩)
方法	1日の歩数を記録してください。 このシートに入力するか(累計は自動計算されます。)、または印刷して記入してください。
対象者	令和2年11月29日時点で、マキタ健保の被保険者および被扶養者資格を有する方です。
提出	48万歩以上達成された方は、記録表に必要事項を記入し、社内メール便等で健康保険組合に提出してください。
提出期限	令和2年12月11日(金)健保組合必着でご提出ください。
完歩賞	48万歩以上達成され、提出期限までに記録表を提出された方には完歩賞を贈呈します。 但し、提出期限を過ぎて提出された方、48万歩以上達成されてない方は、完歩賞贈呈対象外です。
万歩計がない場合	いつもの速さで1分間に何歩歩けるかチェックしましょう。 ウォーキングにかかった時間(分)に1分あたりの歩数をかけるとおよその歩数が計算できます。

「記録表」

所属部署	日中連絡先TEL	健保番号	被保険者氏名	完歩者氏名	続柄	60日間合計歩数

月日	歩数	累計	月日	歩数	累計	月日	歩数	累計
10月1日			10月21日			11月10日		
10月2日			10月22日			11月11日		
10月3日			10月23日			11月12日		
10月4日			10月24日			11月13日		
10月5日			10月25日			11月14日		
10月6日			10月26日			11月15日		
10月7日			10月27日			11月16日		
10月8日			10月28日			11月17日		
10月9日			10月29日			11月18日		
10月10日			10月30日			11月19日		
10月11日			10月31日			11月20日		
10月12日			11月1日			11月21日		
10月13日			11月2日			11月22日		
10月14日			11月3日			11月23日		
10月15日			11月4日			11月24日		
10月16日			11月5日			11月25日		
10月17日			11月6日			11月26日		
10月18日			11月7日			11月27日		
10月19日			11月8日			11月28日		
10月20日			11月9日			11月29日		

【アンケートおよび感想】

健康づくりに取り組むきっかけになりましたか？（ 1.はい 2.いいえ 3.もともと取り組んでいた ）
次回もウォーキングキャンペーンに参加したいと思いますか？（ 1.はい 2.いいえ 3.分からない ）
100万歩以上達成された方で、結果報告時に マキタ「makP@rk」 で氏名を掲載してもよろしいですか？（ 1.はい 2.いいえ ）
ご意見・ご感想・多くの皆様が楽しく参加できる企画等がありましたら、ご記入ください。