

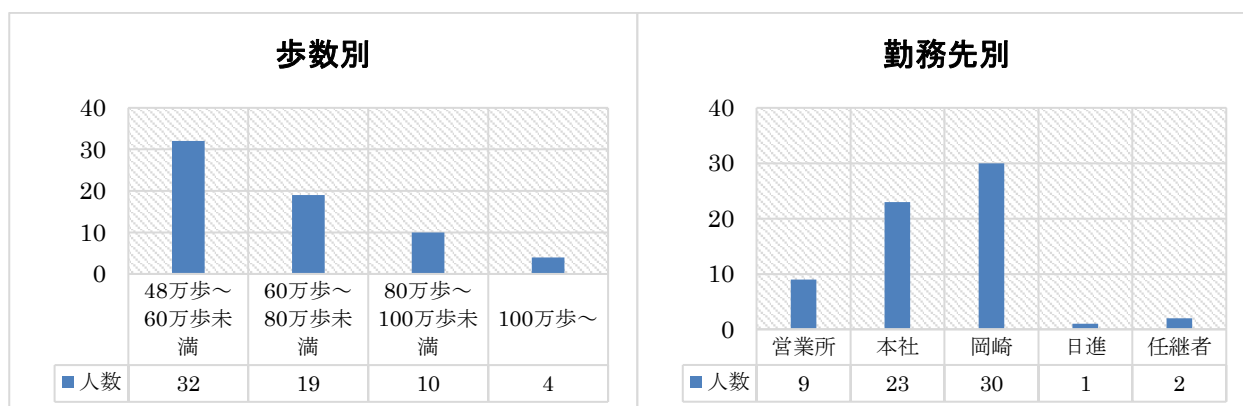
マキタ健保組合加入者の皆様へ

マキタ健康保険組合

## 令和3年度第1回ウォーキングキャンペーン結果のお知らせ

平素は、健康保険組合の事業運営にご理解ご協力をいただき、誠に有難うございます。

令和3年4月24日から6月22日まで実施しました「令和3年度第1回60日間で48万歩ウォーキングキャンペーン」にご協力いただき有難うございます。参加された皆様お疲れ様でした。48万歩以上を達成され記録表を提出された皆様には、完歩記念品を職場へ発送いたします。



## 「100万歩以上達成者」

氏名	職場名	歩数
市川 博明 様	量産設計1課	1,159,550
山下 昭夫 様	環境G	1,046,830
匿名	岡崎総務課	1,321,626
匿名	発送3課	1,188,418

## 「平均歩数および消費カロリー等」

令和3年度第1回	663,251歩（参加者65名の合計歩数43,111,287歩）
前年度（令和2年度第1回）	667,529歩（参加者55名の合計歩数36,714,086歩）
目安消費カロリー	1時間で150～350kcal（体重と速度、時間によって異なります。） 60kgの人：早歩きで1時間約250kcal おおよそご飯1膳分
48万歩距離（約300km）	マキタ本社スタートで、おおよそ西は姫路営業所、東は平塚営業所まで歩けます。

## 「お知らせ」

マキタ健保主催	第2回ウォーキングキャンペーン 10月1日(金)から11月29日(月)までの60日間で48万歩の予定です。
健保連愛知主催	秋のけんぼれんウォーク 新型コロナウイルス感染拡大防止のため「中止」となりました。

## 「お寄せください」

より多くの皆様に楽しく参加していただくため、お勧めのウォーキングコース・ウォーキング方法をお寄せください。皆様へ紹介させていただきます。  
マキタ健保 大竹まで（直通 TEL0566-97-1715 内線 2731）

健康維持のため、奮ってご参加下さいますようお願い申し上げます。