

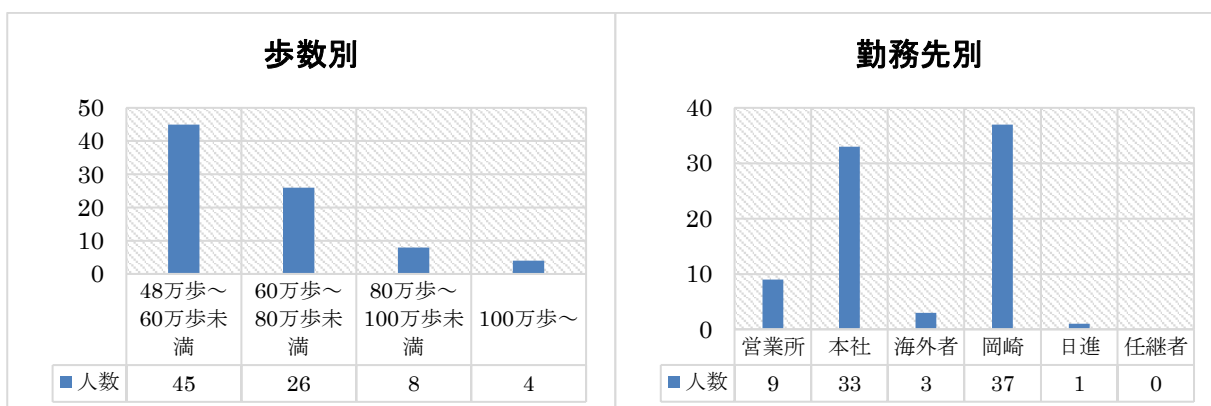
マキタ健保組合加入者の皆様へ

マキタ健康保険組合

## 令和4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4年4月23日から6月21日まで実施しました「令和4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    | 1,172,532 |
| 富永 欣邦 様 | 業務課       | 1,096,270 |
| 堀山 徹 様  | 第1開発部 18G | 1,056,780 |
| 匿名      | 岡崎総務課     | 1,349,949 |

## 「平均歩数および消費カロリー等」

|                |   |
|----------------|---|
| 令和4年度第1回       | 639,558歩（参加者83名の合計歩数53,083,276歩）  |
| 前年度（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）  |
| 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。）<br>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<br>10月1日(土)から11月29日(火)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<br>未定  |

## 「お寄せください」

|   |
|---|
| より多くの皆様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。<br>マキタ健保 大竹まで（直通 TEL0566-97-1715 内線 2731） |
|---|

健康維持のため、奮ってご参加くださいますようお願い申し上げます。