

【令和7年度第1回】60日間で48万歩 ウォーキング・キャンペーン

「令和7年度 第1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。

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7年5月1日(木)～6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7年6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7年7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いない方は、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
5月1日			5月21日			6月10日		
5月2日			5月22日			6月11日		
5月3日			5月23日			6月12日		
5月4日			5月24日			6月13日		
5月5日			5月25日			6月14日		
5月6日			5月26日			6月15日		
5月7日			5月27日			6月16日		
5月8日			5月28日			6月17日		
5月9日			5月29日			6月18日		
5月10日			5月30日			6月19日		
5月11日			5月31日			6月20日		
5月12日			6月1日			6月21日		
5月13日			6月2日			6月22日		
5月14日			6月3日			6月23日		
5月15日			6月4日			6月24日		
5月16日			6月5日			6月25日		
5月17日			6月6日			6月26日		
5月18日			6月7日			6月27日		
5月19日			6月8日			6月28日		
5月20日			6月9日			6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。

主催:マキタ健康保険組合 後援:マキタ安全衛生G・マキタ中央文体レク

〒446-8502 安城市住吉町3-11-8 マキタ健康保険組合 TEL 0566-97-1715 FAX 0566-98-2535