

第30回

健康ウォーキング大会

参加者大募集!!

開催期間 **9/20(土) ~ 10/20(月)**の**31**日間

チャレンジできるコースは

Aコース
1日 **7,000**歩以上

Bコース
1日 **8,000**歩以上

Cコース
1日 **10,000**歩以上

の3っ!!

健康年齢をのばしましょう

ウォーキングは主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な有酸素運動です。これまで大会を機会にたくさんの方がウォーキングを習慣化しています。昨年参加された方のご感想はこちら



鉄道弘済会
健康保険組合HP
「おしらせ」
2025.04.25を
ご覧ください。

健康ウォーキング大会 開催要項

ご自分に合った希望するコースをお選びください。

Aコース
1日 **7,000**歩以上

Bコース
1日 **8,000**歩以上

Cコース
1日 **10,000**歩以上

開催期間

令和7年9月20日(土)～
令和7年10月20日(月)の31日間

参加対象者

鉄道弘済会健康保険組合の被保険者と被扶養者(配偶者)

申込期限

令和7年7月22日(火)必着

申込方法

参加希望者は、下記の「参加申込書」にご記入のうえ、各事業所ご担当者または鉄道弘済会健康保険組合までお申し込みください。

実施方法

次ページの「ウォーキング記録表」に、9月20日から10月20日までの31日間、当日歩いた歩数を毎日記録してください。

記録表提出期限

令和7年11月6日(木)必着

記録表提出方法

「ウォーキング記録表」※に必要事項をご記入のうえ、提出期限までに、各事業所ご担当者または鉄道弘済会健康保険組合までお送りください。
*記録表は、同様式であれば作成したものでも構いません。

注意事項

- 期限後の申込はお受けできません。
- 開催期間中のコース変更はできません。

目標達成者 各コースの目標達成者上位10位までの方には、「特別記念品」を贈呈します。また、目標達成者にはもれなく「記念品」を贈呈します(1～10位までの方を除く)。記念品は、準備出来次第、令和8年2月末までのお届けを予定しておりますが、社会情勢等の影響や配送状況等により、お届けが遅れる場合がございます。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

切り取り

参加申込書

「参加申込書」は健康保険組合に7月22日(火)までにご提出をお願いいたします。

保険証等の 記号・番号	記号	番号	参加者氏名		
区分	被保険者 ・ 配偶者 (※被保険者氏名)				
事業所 (会社)名		所属名 (支部・支店等)		性別・年齢	男・女 (歳)
選んだコース に○印	●Aコース(7,000歩以上) ●Bコース(8,000歩以上) ●Cコース(10,000歩以上)				

※配偶者の方は必ず被保険者氏名をご記入ください。 ※本年度より歩数計は配布しません。お持ちの歩数計やスマートフォンをご活用ください。

第30回 ウォーキング記録表

「ウォーキング記録表」は各事業所または健康保険組合に11月6日(木)必着で提出してください。

保険証等の 記号・番号	記号	番号	参加者氏名	
区 分	被保険者 ・ 配偶者 (※被保険者氏名)			
事業所 (会社)名		所属名 (支部・支店等)		性別・年齢 男・女 (歳)
選んだコース に○印	●Aコース (7,000歩以上) ●Bコース (8,000歩以上) ●Cコース (10,000歩以上)			

9月20日	土	歩	9月30日	火	歩	10月10日	金	歩
9月21日	日	歩	10月1日	水	歩	10月11日	土	歩
9月22日	月	歩	10月2日	木	歩	10月12日	日	歩
9月23日	火	歩	10月3日	金	歩	10月13日	月	歩
9月24日	水	歩	10月4日	土	歩	10月14日	火	歩
9月25日	木	歩	10月5日	日	歩	10月15日	水	歩
9月26日	金	歩	10月6日	月	歩	10月16日	木	歩
9月27日	土	歩	10月7日	火	歩	10月17日	金	歩
9月28日	日	歩	10月8日	水	歩	10月18日	土	歩
9月29日	月	歩	10月9日	木	歩	10月19日	日	歩
小計①		歩	小計②		歩	10月20日	月	歩
						小計③		歩
						①+②+③		歩
						31日合計		歩
						1日平均		歩

※配偶者の方は、必ず被保険者氏名をご記入ください。

※本年度より歩数計は配布しません。
お持ちの歩数計やスマートフォンをご活用ください。

感想記入欄

※感想を『健保だより』に掲載する際にペンネーム希望の場合は右欄に記入してください。→
記載がない場合は、イニシャルになります。

ペンネーム