

健康維持・増進キャンペーン 昨年参加者 1,736 名 (参加率 52%)

第23回 健康づくり ウォーキング 参加者募集

60日間48万歩(1日あたり8千歩)達成で

クオカード進呈



ウォーキング以外の運動で置き換え OK

参加資格: **日油健保の被保険者**

実施期間: **10/1(日)~11/29(水)**

参加の流れ

- ①参加申込書提出 → ②記録表準備 → ③ウォーキング実施 → ④記録表提出 → ⑤クオカード受領
- 9/15(金)まで 事業所担当者より受領 10/1~11/29 12/8(金)まで ※48万歩達成者へ
事業所担当者へ提出 または 60日間歩数記録 事業所担当者へ提出 1月下旬発送予定
健保 HP でダウンロード

----- 切り取り -----

第23回「健康づくりウォーキング」

参加申込書

提出期限: 9月15日(金)

所属名		
保険証	記号:	番号:
氏名		

※歩数計は各自ご用意いただきますようお願いいたします。