

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**

**目標達成者にはクオカードを進呈**

（コロナ禍の為レベルダウンしました）



６０日間４８万歩(１日あたり８千歩)達成で

クオカード進呈🌸

参加資格：　日油健保の被保険者

ウォーキング以外の運動で置き換えOK

実施期間： １０/１（日）～１１/２９（水）

参加の流れ

**❶参加申込書提出　→　❷記録表準備　→　❸****ウォーキング実施　→　❹記録表提出　→　❺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。ご記入いただきました個人情報は、ウォーキングキャンペーン以外の目的には使用いたしません。　　　　日油健康保険組合 |

**健康寿命を延ばそう！**