

トライウォーク100 四国コースがスタートします

1日1万歩、100日で
100万歩にチャレンジ
してみましょう！

今年度の健康診断結果で血圧が高めだったあなた！ 高血圧の予防や改善には有酸素運動が効果的です。効果をあげるには、継続が大切。裏面の歩数表に記録をつけて、ウォーキングによる健康的な毎日にチャレンジしてみましょう。今回は兵庫県洲本市から四国を巡って、岡山県岡山市までのコースです。

参加資格

当組合の被保険者・被扶養者・洋友会会員
*20歳未満の被扶養者は除く。

実施期間

平成23年10月1日～平成24年9月30日の内の100日間
*開始日は実施期間内から参加者が設定

参加方法

- ①実施期間中で、ご自身が始めやすい日から連続100日間で合計100万歩をめざします(1日1万歩を目標にしてください)。
*100日間は延べ日数ではありません。
- ②12頁の「トライウォーク100(100万歩編)歩数表」に1日の歩数を記録し、また、1万歩ごとに下の「ウォーキングマップ」のマスを塗りつぶしてください。
*歩数がわからないという方は、10分=1,000歩を目安に、1日の歩行時間から歩数を換算してください。
*ウォーキング以外のスポーツをした場合、下表を参考に歩数に換算して、その日の歩数に加算してください。
*「トライウォーク100(100万歩編)歩数表」「ウォーキングマップ」は当組合のホームページからもダウンロードできます。
<http://www.kenpo.gr.jp/sanyo/kenkou/trywalk/trywalk.htm>
- ③100万歩達成後、「トライウォーク100(100万歩編)歩数表」「ウォーキングマップ」を当組合に提出してください。
*達成者には記念品(図書カード)を進呈します。
*実施期間中の参加は1人1回のみです。
*「トライウォーク100(100万歩編)歩数表」の感想欄にご記入いただいた感想は、本誌またはホームページ等で紹介させていただきます。

問い合わせ・達成報告提出先

三洋電機連合健康保険組合 保健事業推進部

〒570-0079 大阪府守口市金下町2-11-10
直通 06-6994-3573 サンネット 7-612-5829

ウォーキングマップ四国

1万歩ごとに1マス塗りつぶしていきましょう。

スポーツをした日は歩数に換算

| | |
|-------------|-----|
| バレーボール | 20分 |
| ゴルフ(待ち時間除く) | 18分 |
| 自転車 | 15分 |
| バドミントン | 13分 |
| 野球 | 12分 |
| バスケットボール | 10分 |
| エアロビクス | 9分 |
| ジョギング | 9分 |
| サッカー | 9分 |
| テニス | 9分 |
| 水泳 | 8分 |
| ラグビー | 6分 |

歩数に換算すると2,000歩分

トライウォーク100 (100万歩編) 歩数表

| | 月 日 | 歩 数 | 累 計 | | 月 日 | 歩 数 | 累 計 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | / | | | 51 | / | | |
| 2 | / | | | 52 | / | | |
| 3 | / | | | 53 | / | | |
| 4 | / | | | 54 | / | | |
| 5 | / | | | 55 | / | | |
| 6 | / | | | 56 | / | | |
| 7 | / | | | 57 | / | | |
| 8 | / | | | 58 | / | | |
| 9 | / | | | 59 | / | | |
| 10 | / | | | 60 | / | | |
| 11 | / | | | 61 | / | | |
| 12 | / | | | 62 | / | | |
| 13 | / | | | 63 | / | | |
| 14 | / | | | 64 | / | | |
| 15 | / | | | 65 | / | | |
| 16 | / | | | 66 | / | | |
| 17 | / | | | 67 | / | | |
| 18 | / | | | 68 | / | | |
| 19 | / | | | 69 | / | | |
| 20 | / | | | 70 | / | | |
| 21 | / | | | 71 | / | | |
| 22 | / | | | 72 | / | | |
| 23 | / | | | 73 | / | | |
| 24 | / | | | 74 | / | | |
| 25 | / | | | 75 | / | | |
| 26 | / | | | 76 | / | | |
| 27 | / | | | 77 | / | | |
| 28 | / | | | 78 | / | | |
| 29 | / | | | 79 | / | | |
| 30 | / | | | 80 | / | | |
| 31 | / | | | 81 | / | | |
| 32 | / | | | 82 | / | | |
| 33 | / | | | 83 | / | | |
| 34 | / | | | 84 | / | | |
| 35 | / | | | 85 | / | | |
| 36 | / | | | 86 | / | | |
| 37 | / | | | 87 | / | | |
| 38 | / | | | 88 | / | | |
| 39 | / | | | 89 | / | | |
| 40 | / | | | 90 | / | | |
| 41 | / | | | 91 | / | | |
| 42 | / | | | 92 | / | | |
| 43 | / | | | 93 | / | | |
| 44 | / | | | 94 | / | | |
| 45 | / | | | 95 | / | | |
| 46 | / | | | 96 | / | | |
| 47 | / | | | 97 | / | | |
| 48 | / | | | 98 | / | | |
| 49 | / | | | 99 | / | | |
| 50 | / | | | 100 | / | | |

キリトリ線

| | | | | |
|-------------|-------------|----|------------------------|------------|
| 被保険者証 | 記号 | 番号 | 氏名 | ・本人 ・家族 |
| 所 属 | 事業所名 部署名 | | TEL (外線) () - (内線) | |
| 住 所 | 〒 | | | |
| ※任継・特退者のみ記入 | | | | |
| (感想) | | | | |
| ----- | | | | |
| ----- | | | | |

※ご記入いただきました内容につきましては、個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）に基づき厳重に取り扱い、記念品の発送、トライウォーク100の統計および感想の掲載等に利用させていただく場合があります。