

2005 記録表 歩け歩けキャンペーン

さあ、健康への第一歩を踏み出しましょう！



最寄り駅から事務所までのおおよその歩数

地図上での概算DATA



歩数計を持っていない方へ

速く歩いて 80分……1万歩
10分……1,300歩

普通に歩いて 90分……1万歩
10分……1,000歩

距離と歩数の割合

1km 男性……1,300歩
女性……1,500歩

5km 男性……6,700歩
女性……7,700歩

<ul style="list-style-type: none"> ●日本無線(株) ●JRCエンジニアリング(株) ●日本無線生活協同組合 ●日本無線労働組合 ●アロカ(株) ●武蔵野電機(株) ●総合ビジネスサービス(株) ●アロカテクニカルサービス(株) ●アロカビジネスサービス(株) ●アロカシステムエンジニアリング(株) 	吉祥寺駅から 約3,500歩(男性) 約4,000歩(女性) 三鷹駅から 約3,200歩(男性) 約3,700歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●マリンフォネット(株) 	大崎駅から 約1,200歩(男性) 約1,400歩(女性) 戸越銀座駅から 約650歩(男性) 約750歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●ジェイ・アール・シー特機(株) 	網島駅から 約2,600歩(男性) 約3,000歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●マリンテック(株) 	関内駅から 約1,000歩(男性) 約1,200歩(女性) 桜木町駅から 約1,100歩(男性) 約1,300歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●(株)エヌ・ジェイ・アールトレーディング 	馬場町駅から 約170歩(男性) 約200歩(女性) 日本橋駅から 約2,000歩(男性) 約2,200歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●日本無線硝子(株) 	上福岡駅から 約2,100歩(男性) 約2,400歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●新日本無線(株) ●(株)エヌ・ジェイ・アールサービス 	上福岡駅から 約1,700歩(男性) 約2,000歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●長野日本無線(株) ●日本無線健康保険組合長野支部 ●長野日本無線生活協同組合 ●長野日本無線労働組合 ●長野日本無線マニュアルチャリング(株) ●長野日本無線サービス(株) ●長野日本無線エンジニアリング(株) 	川中島駅から 約4,000歩(男性) 約4,600歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●上田日本無線(株) ●上田日本無線生活協同組合 ●上田日本無線労働組合 ●日無工業(株) ●上田ニチム総合ビジネスサービス(株) 	上田駅から 約2,100歩(男性) 約2,400歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●ナガノコミュニケーションズ販売(株) 	信濃大町駅から 約2,300歩(男性) 約2,800歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●浅科ニチム(株) 	佐久平駅から 約15,000歩(男性) 約18,000歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●(株)大阪日本無線サービス社 	大阪駅から 約1,000歩(男性) 約1,200歩(女性) 肥後橋駅から 約550歩(男性) 約650歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●佐賀エレクトロニクス(株) 	吉野ヶ里駅から 約1,800歩(男性) 約2,100歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> ●(株)エヌ・ジェイ・アール福岡 	今宿駅から 約1,050歩(男性) 約1,300歩(女性)

提出用

2005 記録表

歩け歩け キャンペーン

この記録用紙を担当者へ
お渡しください。

☆担当の方は、各月の記録を
確認後、健保組合までま
とめてお送りください。



感想

歩いた結果を記入
してください

	歩いた日数	歩 数
9月累計		
10月累計		
11月累計		
3カ月間の累計		

担当者印

被保険者証 の 記号・番号	記号		(フリガナ)	
	番号		被保険者の 氏 名	
参加者が家族の時の氏名				
会社及び所属			部	課
年齢		性別	男 ・ 女	内線

Record Table

本人控

9月

September

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

1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

合計

歩+	歩+	歩+	歩+	歩+	歩=	歩
----	----	----	----	----	----	---

10月

October

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

1週目

2週目

3週目

4週目

5+6週目

合計

歩+	歩+	歩+	歩+	歩+	歩=	歩
----	----	----	----	----	----	---

Record Table

本人控

11月

November

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

1週目

2週目

3週目

4週目

5週目

合計

歩+

歩+

歩+

歩+

歩=

歩

GOAL

3カ月の総計

合計

歩

お疲れさまでした

