

# 2010年度記録表 歩け歩け キャンペーン

さあ、健康への第一歩を踏みだそう!



ご参考に!



## 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"> <li>●日本無線(株)</li> <li>●JRCエンジニアリング(株)</li> <li>●日本無線生活協同組合</li> <li>●日本無線労働組合</li> <li>●アロカ(株)</li> <li>●武蔵野電機(株)</li> <li>●総合ビジネスサービス(株)</li> <li>●アロカビジネスサービス(株)</li> <li>●アロカシステムエンジニアリング(株)</li> </ul>	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"> <li>●マリンフォネット(株)</li> </ul>	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"> <li>●ジェイ・アール・シー特機(株)</li> </ul>	綱島駅から 約2,600歩(男性) 約3,000歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●(株)エヌ・ジェイ・アールトレーディング</li> </ul>	馬喰町駅から 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"> <li>●日本無線硝子(株)</li> </ul>	上福岡駅から 約2,100歩(男性) 約2,400歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●新日本無線(株)</li> <li>●(株)エヌ・ジェイ・アールサービス</li> </ul>	上福岡駅から 約1,700歩(男性) 約2,000歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●(株)エヌ・ジェイ・アール秩父</li> </ul>	武州中川駅から 約650歩(男性) 約750歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●長野日本無線(株)</li> <li>●日本無線健康保険組合長野支部</li> <li>●長野日本無線生活協同組合</li> <li>●長野日本無線労働組合</li> <li>●長野日本無線マニファクチャリング(株)</li> <li>●長野日本無線サービス(株)</li> <li>●長野日本無線エンジニアリング(株)</li> </ul>	川中島駅から 約4,000歩(男性) 約4,600歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●上田日本無線(株)</li> <li>●上田日本無線生活協同組合</li> <li>●上田日本無線労働組合</li> <li>●日無工芸(株)</li> <li>●上田ニチム総合ビジネスサービス(株)</li> </ul>	上田駅から 約2,100歩(男性) 約2,400歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ナガノコミュニケーションズ販売(株)</li> </ul>	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"> <li>●浅科ニチム(株)</li> </ul>	佐久平駅から 約15,000歩(男性) 約18,000歩(女性)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●JRCシステムサービス(株)</li> </ul>	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"> <li>●佐賀エレクトロニクス(株)</li> </ul>	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"> <li>●(株)エヌ・ジェイ・アール福岡</li> </ul>	今宿駅から 約1,050歩(男性) 約1,300歩(女性)