

2012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

<ul style="list-style-type: none"> ●日本無線(株) ●ジェイ・アール・シーエンジニアリング(株) ●日本無線生活協同組合 ●日本無線労働組合 ●日立アロカメディカル(株) ●武蔵野電機(株) ●総合ビジネスサービス(株) ●アロカビジネスサービス(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)
●JRC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)
●ジェイ・アール・シー特機(株)	綱島駅から 約2,600歩(男性) 約3,000歩(女性)
●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)
●新日本無線(株)	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) ●長野日本無線生活協同組合 ●長野日本無線マニファクチャリング(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 ●日無工芸(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)
●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)
●浅科ニチム(株)	佐久平駅から 約15,000歩(男性) 約18,000歩(女性)
●JRCシステムサービス(株)	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)
●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)
●(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)

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

キリトリ線

提出用

2012年度記録表

歩け歩け キャンペーン

この記録表を担当者へ
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

身長・体重・腹囲の記録を 記入してください

	ウォーキング前	ウォーキング後
身長(cm)		
体重(kg)		
腹囲(cm)		
BMI		

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



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
希望する記念品	A:活動量計カロリズム B:非常用トイレ袋 C:リストレスト 希望する商品に をつけてください。		

※記念品は抽選です。詳しくは健保だより(NO.121)の14ページをご覧ください。

