

本人控

11月 November

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



キリッ線

日本無線健康保険組合

2013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出しましょう!



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

●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)	網島駅から 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)
●長野日本無線(株) ●長野日本無線生活協同組合 ●長野日本無線マニュファクチャリング(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)
●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

提出用

2013年度記録表

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、健康保険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)



キリトリ線

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			
会社および所属		部	課
年齢	性別	男・女	内線

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

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	24日 歩	25日 歩	26日 歩
27日 歩	28日 歩	29日 歩	30日 歩	31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