

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



キリトリ線

日本無線健康保険組合

# 2014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 ●武蔵野電機(株) ●総合ビジネスサービス(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

2014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) 被保険者の 氏名		
	番号			
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	2日	3日	4日	5日	6日
	歩	歩	歩	歩	歩	歩
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
28日	29日	30日				
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
----	----	----	----	----	---

10月 October

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