

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

2015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	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