

35歳以上の
被保険者及び
被扶養者の方

ウォーキング大会に参加して 健康増進を図りませんか？



健康づくりの基本は歩くことです。いつでもどこでも参加できるウォーキング大会を開催いたします。第4回は記録表を入力していくと、中山道六十九次を踏破することができます。いつもの生活に少し運動をプラスしてみませんか？

35歳以上の被保険者及び被扶養者の皆さま、奮ってご参加ください。

開催について

開催期間 **令和5年10月1日(日)から令和5年11月30日(木)**

参加資格 **35歳以上の被保険者及び被扶養者(令和5年11月30日時点)**

参加費 無料

参加方法 記録表をダウンロードのうえ、期間内の歩数をご記入ください。

(歩数は万歩計やスマートフォンアプリ等で各自ご確認下さい)

期間終了後、健康保険組合宛に記録表をFAXまたはご郵送ください。

表彰 全期間参加された方で、**全期間の1日の平均歩数が8,000歩以上**

の方に、達成賞としてクオカード1,000円分を贈呈いたします。

提出期限 達成賞の認定をご希望の方は令和6年1月12日(金)までに

必ずご提出ください。(必着)

提出先 FAX 03-3862-9700

郵送 〒111-0052

東京都台東区柳橋1-27-1

東京都電気工事健康保険組合

平均歩数8,000歩以上で
達成賞(クオカード1,000円分)
贈呈いたします。



秋になっても暑い日が続く恐れがあり、無理な運動は熱中症等の危険もあります。

無理をせず、早朝や夕方の人が少ない時間を利用し、感染症対策を行ったうえでウォーキングをお楽しみください。

[記録表ダウンロード](#)