

## 第36回紙上ウォーキング・キャンペーンのご案内

第36回紙上ウォーキング・キャンペーンを下記日程にて行いますので詳細ご案内致します。

### 記

- 実施期間：令和7年 5月1日(木)～ 6月30日(月)の61日間
- 対象者：健保加入の被保険者（本人）
- 基本ウォーキングコース 1日平均10,000歩以上
- 冊子の最終ページとなります「ウォーキング&早歩き時間記録表」を提出下さい

今回より従来ウォーキングコース(1日平均10,000歩以上目標)に統一されました。

歩数計は健保ホームページの「ウォーキングキャンペーン」のところにあります。

※注1. 過去のキャンペーンで歩数計を配布した方には、再配布しませんので重複にお気をつけ下さい

※注2. 必ず「ウォーキング記録表」の提出をお願いいたします。1日平均10,000歩が達成できなかったとしても記録表の提出をお願いいたします。

◇ 皆さまの体力・免疫力アップのためにもぜひこのキャンペーンに参加願います。

☆ニチバン健康保険組合ホームページ URL：<https://www.nichibankenpo.or.jp/>

皆さまの健康づくりに役立つ情報をご覧いただく  
ことができます。是非ご活用下さい。

