

令和7年8月吉日

## 紙上ウォーキング・キャンペーン

参加者の皆様へ

千葉県機械金属健康保険組合

この度は、当組合の紙上ウォーキング・キャンペーンにお申し込みいただきありがとうございます。つきましては、別添記録表にウォーキング・キャンペーンの結果を記入し、期間終了後、貴事業所の保健委員または健保担当者に 12月8日（月） までに提出して下さい。後日健保組合で集計し賞品を贈ります。

ウォーキング・キャンペーン実施期間中も引き続き、新型コロナウイルスやインフルエンザの感染予防策をとりつつ、無理のないよう実施して下さい。

向こう3カ月は気温が高い予報ですが、10月・11月は朝晩の寒暖差が大きいため体を動かす際は事前に準備運動等行いましょう。また、急な天候不順もあり注意が必要です。

なお、現在、糖尿病・高血圧症等で治療を受けている方は、医師の指示に従って下さい。



※裏面にてウォーキングのポイントや歩数換算表を記載しておりますので参考にしてください。