

きんでんウォーク2023記録表

きんでん健康保険組合

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

期間中の総歩数 歩

【達成賞】 実施期間中に50万歩以上歩かれた方

- ① 手首式血圧計(シチズン)
- ② 体重体組成計(オムロン)
- ③ ポケッタブルライトバナナポーチ(モンベル)

上記①から③の中で ご希望の賞品を記入 ください	
--------------------------------	--

【努力賞】 実施期間中に30万歩以上歩かれた方

- A ウォッチ万歩計(山佐時計)
- B フォームローラー(アルインコ)
- C 音波式電動歯ブラシ(オムロン)

上記AからCの中で ご希望の賞品を記入 ください	
--------------------------------	--

ウォーキングの効果 1日8,000歩 (50万歩) 高血糖・高血圧・脂質異常など 生活週間病の予防 1日5,000歩 (30万歩) 介護を受けずに生活できる状態を維持

※2カ月の合計歩数が30万歩未満の方で記録表を提出いただいた方には参加賞を送付します。

参加者連絡先

締切日：2024年1月15日(事務局必着)

ふりがな		被保険者番号 記号一番号	会社名 / 所属部署
氏名			
賞品発送先 (参加者個人宅)			
電話番号	郵便番号	住所	※送付先は日本国内に限ります。
	〒		

※個人毎にメール(記録表添付)またはFAX/郵送にて以下まで送付してください。

【報告先】	キンキ商事株式会社 (きんでんウォーク2023事務局)	横山宛
	〒536-0008 大阪市城東区関目4丁目3-25	
	FAX : 06-6931-6171	TEL : 06-6931-2780 E-Mail : kinden@kinkishoji.co.jp

2023 年度ウォーキングイベント 賞品

【達成賞】 50 万歩以上の方！

<p>①  ワンボタン操作で手軽に測定。最高 / 最低血圧値、脈拍数を同時表示。</p>	<p>②  コンパクトな A4 サイズ。薄さ 28mm のスリムなデザイン。</p>	<p>③  [色] ■ ブラック ■ ダークグリーン ■ ネイビー ■ イエロー</p>
<p>品名 手首式血圧計 品番 CHWK-338 メーカー シチズン 単4型乾電池2本（モニター用2本付き）、メモリ前回値1回分 対応手首周：13.5～21.5cm。</p>	<p>品名 体重体組成計 品番 HBF-912 メーカー オムロン 体重、体脂肪率、体脂肪率判定、内臓脂肪レベル判定、BMIを表示 4人分のデータ登録が可能。</p>	<p>品名 ポケットブルライトバナナポーチ 品番 1123984 メーカー モンベル 荷物の量に合わせて容量を2段階に変更可能。 サイズ：高さ10×幅28×奥行き10cm（最大伸長時長さ20cm）</p>

【努力賞】 30 万歩以上の方！

<p>A  左右どちらの手首につけても計測可。</p>	<p>B  筋肉の緊張を解き身体を整える。</p>	<p>C  乾電池 2 本で約 20,000 回 / 分の高速音波振動。</p>
<p>品名 ウォッチ万歩計 品番 TM-360W メーカー 山佐時計 歩数、歩行距離、消費カロリー、歩行時間、カレンダー、時刻を表示。 データメモリー機能(7日分)</p>	<p>品名 フォームローラー 品番 MVS300G メーカー アルインコ 体重を預けるだけでコリ固まった深部の筋肉までしっかりほぐし、 筋膜リリースで全身メンテナンス。</p>	<p>品名 音波式電動歯ブラシ 品番 HT-B216 メーカー オムロン 歯の表面だけでなく歯のすき間や凹凸に毛先が入り込み、歯垢を効果的に除去。手みがきの約5倍の歯垢除去力を実現。</p>

【参加賞】 30 万歩未満の方！

<p>香さわやか日本製。</p> 	
品名	エアーかおる デオなでしこ
品番	80024 メーカー タグホールディングス
<p>高吸水・乾速に加え、消臭作用で嫌な汗臭をカットし、ポケットタオルとして使用。サイズ：約32×14cm</p>	

1. WEB申込の方は専用サイトにて希望商品をご選択ください。
2. 紙面申込の方は、別紙「きんでんウォーク 2023 記録表」にご希望の賞品を記入ください。
3. 賞品①ポケットブルライトバナナポーチと参加賞エアーかおるの色は指定できませんのでご了承ください。
4. 賞品の変更をお願いする場合がございますのでご了承ください。

専用サイト



<https://kinden.walk.cx/>