

ウォーキングイベント



参加者募集!

※ご夫婦での参加也大歓迎!

健康の維持! ストレス発散! メタボ予防! ダイエットに!

ウォーキングの効果について

- 新陳代謝を活発にする
- 心肺機能を強くする
- 体温を上げる
- 免疫力を高める
- 自律神経の働きを高める
- 血行をよくする
- 血圧を下げる
- 脂肪燃焼を高める
- 血糖値を下げる
- 骨を丈夫にする
- 筋力をアップさせる
- 脳の血流を活発にする

運動による一般的な健康効果が、中強度の運動でほぼすべて得られる!

目指すは1日8,000歩・速歩き20分!

アクティブウォーキングが
「高血圧症」「糖尿病」「動脈硬化」「がん」「認知症」・・・
気になる病気を予防する!

この機会に是非参加しよう! **目標達成者、参加者に賞品プレゼント!**

実施期間 **2017年11月1日~12月31日**

申込方法:ウォーキングイベント参加申込書をメールまたはFAX/郵送にて送付して下さい。

申込書に記入された個人情報はこの事業にのみ使用し、それ以外の目的に使用しません。

(※当イベント参加するにあたって、万歩計が必要な方、参加申込書に記入して下さい。)

(※健保組合のホームページの「お知らせ」にも掲載しています)

参加資格: きんでん健康保険組合の被保険者および被扶養配偶者

申込締切: 2017年 10月 31日(火)

記録提出: 2018年 1月 15日(月) 厳守

表彰: 「達成賞」:期間中に60万歩以上歩いた人 「努力賞」:期間中に45万歩以上歩いた人

参加賞: 未達でもウォーキングイベント記録表を提出された方

○お申込み先:(きんでんウォーキングイベント事務局)

〒536-0008 大阪市城東区関目4丁目3-25

キンキ商事株式会社 担当:横山

○お問合せ先:きんでん健康保険組合 担当:渡辺

Eメール:kinden@kinkishoji.co.jp

FAX:06-6931-6171

TEL:06-6931-2780

TEL:06-6375-6073

きんでん健康保険組合