

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2回は記録表を入力していくと、東海道五十三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3年10月9日(土)から令和3年12月10日(金)

**参加資格** 35歳以上の被保険者及び被扶養者(令和3年10月9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4年1月14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、新型コロナウイルス感染予防対策としてマスク着用を余儀なくされておりますので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、ソーシャルディスタンスを守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](#)