

被保険者及び
35歳以上の
被扶養者の方
対象

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5回は記録表を入力していくと、奥州街道&甲州街道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？

被保険者及び35歳以上の被扶養者の皆さま、奮ってご参加ください。

開催について

開催期間	令和6年10月1日(火)から令和6年11月30日(土)
参加資格	被保険者及び35歳以上の被扶養者(令和6年10月1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。

被保険者の方は
年齢問わずご参加
いただけます

(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7年1月10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、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、感染症対策を行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](#)