



海外へ!! トルコ旅行 ～めざせイスタンブール!!～

日常生活にウォーキングを積極的に取り入れ
生活習慣の改善及び心身の健康づくりを行うことを
目的としています。

内 容

- 秋の健康ウォーク参加票を提出していただきます。
- 後日、参加者にウォーキングマップ『**海外へ!!トルコ旅行～めざせイスタンブール!!～**』記録書付き（別添）をお送りしますので、日々の記録を記入して下さい
- 記録書を期間内に提出した参加者に通過ポイントに応じて達成賞をお送りいたします。
（基準ポイント 80）



参加資格

当組合の被保険者及び被扶養者
※被保険者は年齢制限なし、被扶養者は35歳以上

実施期間

令和6年9月1日
～11月30日の91日間
（チェックポイントを91ヶ所設定）

参加者登録受付期限 令和6年8月30日(金)

『春の健康ウォーク参加票』に記名等のうえ、事業所の事務担当の方が取りまとめて、健保組合まで提出してください。

記録書提出期限 令和6年12月10日(火)

※事務担当の方が取りまとめて当組合へ提出してください。

実施方法

- 参加者は、令和6年9月1日から11月30日までの間に、日々の歩行（分）数を記録書に記入し、累計が1日1万歩以上または90分を越えるごとにウォーキングマップを1マスずつ塗りつぶし、“アンカラ”をスタートに“イスタンブール”までをめぐってください。
- 高齢者の方にも積極的にご参加いただきたく、早回りコースも設けております。
- ※ウォーキングマップは後日申込み者分をお送りいたします。

達成基準

80ポイント以上を達成の基準とし、賞の区分は以下のとおりとします。

☆**完歩賞…91ポイントまで進んだ方**

☆**準完歩…80ポイント以上進んだ方**

☆**努力賞…80ポイント未満の方**