

# チャレンジ!ヘルスアップウォーキング 50万歩達成報告書

## 【実施期間】

(春) 5月1日～ 6月30日

(秋)10月1日～11月30日

参加者氏名	健保 太郎	続柄	本人	被保険者証 記号:番号	記号—11 番号—〇〇〇〇〇
性別	男・女	年齢	40 歳	被保険者氏名	健保 太郎
住所 (記念品発送先)	〒〇〇〇-〇〇〇〇 西宮市〇〇町		事業所名	伊藤ハム(株)	
	〇〇番地〇〇 〇〇マンション〇〇〇号室		部署名	〇〇〇〇〇〇〇	
TEL	〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇	実施 期間	春・秋	7週間合計	△△△,△△△ 歩

**【提出期限】**  
(春)7月7日/(秋)12月7日  
※健保が休日の場合は翌営業日

**【提出先】**  
人事労務担当部署  
伊藤ハム健康保険組合必着  
(FAX可)  
※未着防止のためFAXで送信された  
方は確認の連絡をお願いします  
【TEL】 0798-67-1665

※どちらかに○をしてください

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
月/日	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	第1週目合計
第1週目(歩数)	△,△△△	△,△△△	△,△△△	△,△△△	△,△△△	△,△△△	△,△△△	△△,△△△ 歩
備考				テニス(1時間)				
月/日	5/8							第2週目合計
第2週目(歩数)	△,△△△							△△,△△△ 歩
備考	水泳(1.5時間)							
月/日	5/15							第3週目合計
第3週目(歩数)	△,△△△							△△,△△△ 歩
備考								
月/日	5/22							第4週目合計
第4週目(歩数)	△,△△△							△△,△△△ 歩
備考	テニス(1時間)							
月/日	5/29							第5週目合計
第5週目(歩数)	△,△△△							△△,△△△ 歩
備考								
月/日	6/5							第6週目合計
第6週目(歩数)	△,△△△							△△,△△△ 歩
備考								
月/日	6/12							第7週目合計
第7週目(歩数)	△,△△△							△△,△△△ 歩
備考								

### 【BMIの求め方】

**体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

BMI(Body Mass Index)とは?  
肥満度判定の算出に使われる体格指数のこと  
です。  
健康のために好ましい数値が「22」とされてお  
り、生活習慣病の有病率が最も低いというこ  
とがわかっています。

### 【BMI判定基準】

やせ	正常域	肥満
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

★ウォーキングに関することをご記入ください

### 【記入上の注意】

- 必ず万歩計をつけてください(一桁まで記入してください)。
- 歩数換算表を利用した場合は、スポーツの種類を記入し 1日3万歩以上の歩かれた場合は、理由を備考欄に記入してください。(歩数換算表と万歩計の歩数の合計を記入してください)
- ウォーキングは毎日行うことが健康に良いとされています(7週間のうち1日でも歩かない日があれば、達成者と認められません)のでご注意ください。
- 途中で50万歩を達成しても、7週間は継続して記入してください。
- 実施期間内でチャレンジしてください※提出期日が健保の休日の場合は翌営業日になります。