

(1)

パソコンをお持ちでない方向け  
(会社貸与パソコンを除く)

平成23年度

# ウォーキングチャレンジ

## 日本列島縦断ウォーキング記録表 **パート6** 九州

**実施期間** ▶ 平成23年10月3日(月)～12月2日(金)の61日間

※ただし、途中からのスタートも可。

**最終スタート日**▶ 平成23年11月1日(火) (12月31日(土)までの61日間)

**対象者** ▶ 被保険者のみなさん

被扶養者(配偶者)のみなさんでエントリー※された方

※被扶養者(配偶者)で参加希望の方は健保組合へ健康保険証の記号・番号、氏名、記録表の送付先、エントリー希望の旨を記載の上、ご連絡ください(eメール・FAX等)。

### 完歩賞

1日平均10,000歩以上達成した方  
⇒ 3,000円相当の記念品

### 記念品



### 努力賞

1日平均7,000歩以上達成した方  
⇒ 2,000円相当の記念品

### 記録表の提出

記録には、必ず歩数計をお使いください。

新しく歩数計を受け取った方と1日平均7,000歩以上歩いた方は、ウォーキング記録表(本用紙)を社内メール、または郵送にてローソン健康保険組合に送付してください。

**注1** 上記実施期間中に「身につけよう歩数計」に参加した方は、「日本列島縦断ウォーキング」にも参加とみなします。この場合、記録表の提出は不要で、確認メールへの回答が必要です。

**注2** 被扶養者(配偶者)の分も同送してください。

**注3** 記録の記入もれや提出期限を超えて提出された場合は、完歩賞・努力賞を受けられません。

### 送付先

〒141-8643 東京都品川区大崎1-11-2  
ゲートシティ大崎イーストタワー  
ローソン健康保険組合 宛

### 提出期限

第1弾：10月3日スタートの方  
⇒ 平成23年12月15日(木)  
第2弾：10月4日～11月1日スタートの方  
⇒ 平成24年1月13日(金)

ローソン健康保険組合

(2)

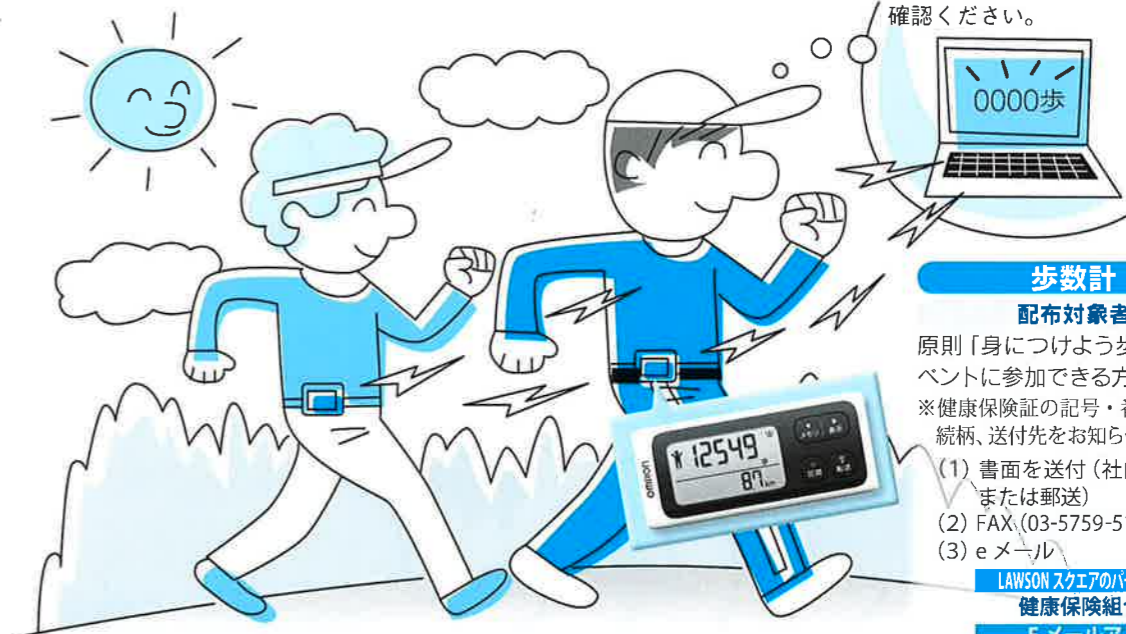
平成23年度 ウォーキングチャレンジ

# 「身につけよう歩数計」 参加者募集について

今年度は「自分を知ろう!」をテーマとした新企画「身につけよう歩数計」を展開します。  
歩数計を身につけるだけのイベントです。

毎日歩数計を身につけて行動することにより、日常の歩数や消費カロリーを目で確認してもらい、今までの生活を見直すきっかけづくりを目的としています。

パソコンをお持ちでない方(会社貸与パソコンを除く)は裏面をご確認ください。



### 歩数計

#### 配布対象者

原則「身につけよう歩数計」イベントに参加できる方  
※健康保険証の記号・番号、氏名、続柄、送付先をお知らせください。

- (1) 書面を送付(社内メール便または郵送)
- (2) FAX: (03-5759-5153)
- (3) eメール

LAWSON スクエアのパーソナルサーチ  
健康保険組合受付  
Eメールアドレス  
kenpo1@lawson.co.jp

### 1 実施内容

当健保組合から新たにさしあげる歩数計(HJ-2051T)を身につけ、別途ご案内するWEBサービスに登録、平成24年3月31日時点で継続中の被保険者・被扶養者(配偶者)に記念品を贈呈\*します。

\*ただし、平成24年1月1日以降に参加の方は当年度の記念品授与対象外となります。

### 2 実施期間

平成23年10月3日スタート(指定するwebサービスへの登録日がスタート日となります)  
平成24年3月31日時点でwebへ記録送信を継続している方に記念品を授与します。

### 3 その他

- ① 会社貸与のパソコンでは、送信できません。
- ② Webサービスに登録すると、「身につけよう歩数計」と「日本列島縦断ウォーキング パート6 九州」(展開期間：平成23年10月3日～平成24年1月31日)の両方へ自動的にエントリーされます。
- ③ 詳細は、パソコン版ローソン健保ホームページをご確認ください。