

参 加 者 の 皆 様

2026 年ウォーキングキャンペーンについて

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

この度は 2026 年ウォーキングキャンペーンにご参加いただきましてありがとうございます。

皆さまと共にウォーキングを通じて、楽しくて成果の見える健康づくりを進めて参りたいと思います。
是非自己流のウォーキングにお励みいただき、将来の健康長寿を獲得してください。

つきましては、下記要領に従ってお進めください。

記

●実施要領 記録表を入手していただき、次の手順でお進めください。

※対象者は、当組合の被保険者及び被扶養者 (小学生以上) に限ります。

- ① 記録表の参加者氏名等をご記入ください。
- ② 記録は 10 月 1 日（木）から開始になります。
- ③ 記録表は目にとまる場所に掲げておく効果的です。
ご家族と一緒にしたら、ご家族の関心や応援が励みになります。
- ④ 11 月 30 日（月）までの歩数を記入後、記録表の「コメント」欄にキャンペーンに対する感想やウォーキングの前と後での心身や自覚症状の変化など自由に記入してください。
(コメントは機関誌に掲載させていただく場合があります。ご了承ください。)
- ⑤ 記入が終わりましたら「ウォーキングキャンペーン記録表」(コピー可)を事業所の担当者経由または直接「千葉県食品製造健康保険組合」へ 12 月 18 日 (金) までに郵送でご提出ください。 ※FAX・メールでの提出不可
参加者全員の記録表回収と集計が終了しましたら、優秀賞・完歩賞・敢闘賞・努力賞に該当する方全員に賞状と記念品を贈呈いたします。
※期限内に、記録表のご提出がない場合は賞状と記念品の贈呈はいたしかねます。
ご了承ください。

以上

ウォーキングで体力を向上させましょう！
皆さまのご健闘をお祈りいたします。

〒260-0025

千葉市中央区問屋町 13-6

千葉県食品製造健康保険組合

TEL : 043-241-6412

2026



ウォーキングキャンペーン

記録表を提出された方には達成した
歩数によって表彰状と記念品を贈呈します。

今年も千葉県食品産業協議会様が協賛されますので、

優秀賞・完歩賞は『カタログギフト』になります！

上位目指して レッツ、ウォーキング！！

優秀賞…期間内に 732,000 歩以上達成した方(1日平均 12,000 歩以上)

完歩賞…期間内に 610,000 歩以上達成した方(1日平均 10,000 歩以上)* 優秀賞を除く

敢闘賞…期間内に 488,000 歩以上達成した方(1日平均 8,000 歩以上)* 優秀賞・完歩賞を除く

努力賞…期間内の歩数が 488,000 歩未満の方

◇ 運動を歩数に換算

種目	時間	換算歩数	種目	時間	換算歩数
バレーボール	30 分	5,000 歩	サイクリング	20 分	2,000 歩
ジョギング	20 分	4,000 歩	掃除(電気掃除機)	20 分	1,800 歩
エアロビクス	30 分	4,000 歩	料理の片付け	20 分	1,750 歩
野球	1 時間	4,000 歩	アイロンがけ	20 分	1,600 歩
テニス・バドミントン	30 分	4,000 歩	料理	20 分	1,400 歩
水泳(クロール)	10 分	3,000 歩	洗濯(干す、取込み)	10 分	1,000 歩
水泳(平泳)	10 分	2,000 歩	ラジオ体操	1 回	500 歩
ボウリング	1 ゲーム	2,000 歩	*実際に運動した時間で歩数換算してください。		

◇ 歩いた時間からの歩数計算式

歩数 = 歩いた時間(分) × 100

※平均的なひとの歩数は1分間に100歩です。

◇ 歩いた距離からの歩数計算式

歩数 = [歩いた距離(m) × 100] ÷ 歩幅(身長 - 100) cm

※歩幅は平均すると身長から100cm引いたくらいです。



※記録表に記入された個人情報は、健康保険組合の事業運営のために利用し、第三者には提供いたしません。