

(春)実施期間:平成24年5月1日(火)~6月30日(土)
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

参加者氏名		続柄		被保険者証 記号: 番号	記号: 番号
性別	男 ・ 女	年齢	歳	被保険者氏名	
住所 (記念品発送先)	〒 -			事業所名	
				部署名	
TEL				7週間合計	歩

提出期限:平成24年7月9日(月)

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
願います。
TEL:078-846-2286

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
月/日								第1週目合計
第1週目(歩数)								歩
備考								
月/日								第2週目合計
第2週目(歩数)								歩
備考								
月/日								第3週目合計
第3週目(歩数)								歩
備考								
月/日								第4週目合計
第4週目(歩数)								歩
備考								
月/日								第5週目合計
第5週目(歩数)								歩
備考								
月/日								第6週目合計
第6週目(歩数)								歩
備考								
月/日								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。