

(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	健保 太郎	続柄	本人	被保険者証 記号:番号	記号-11 番号-00000	提出期限:平成24年7月9日(月)
性別	男・女	年齢	40 歳	被保険者氏名	健保 太郎	人事労務担当部署・ 伊藤ハム健康保険組合必着(FAX可)
住所 (記念品発送先)	〒000-0000 西宮市00町		事業所名	伊藤ハム(株)		
	00番地00 00マンション000号室		部署名	0000000		
TEL	0000-00-0000		7週間合計	△△△,△△△ 歩		

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: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	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】

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

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。