

社員各位

安全衛生委員会

第6回 令和4年 健康づくりチャレンジ 220,000歩 ウォーキングチャレンジ の実施について

毎年の健康づくりチャレンジのご協力ありがとうございます。
今年は、短期集中で健康な体づくりをテーマに開催します。
セミナー、ウォーキングチャレンジを下記のとおり開催します。
(国のスポーツ庁が「1日8,000歩」歩くことを推奨しているため、28日×8000歩で220,000歩を目標とします)

記

1

令和4年9月22日(木) ウォーキングセミナーを開催します

時間 : 午後4時30分からと 午後5時からの2回に分けて行います

どちらの参加時間になるかは、後日連絡します

※ 歩きやすい履物で出席をお願いします

会場 : 本社 駐車場 (雨天の場合は重機車庫)

講師 : ドリームゲート インストラクター 金原 和徳 様

2

220,000歩 ウォーキングチャレンジの実施

- 実施期間 : 令和4年9月26日(月)から 令和4年10月23日(日)
- 実施方法 : 歩数計で管理します (公平にカウントするため 歩数計を配付します)
9月16日に配付しますので、各自 取扱説明書を読んで
体重・歩幅・時間・曜日の設定をおこなってください
- 目標歩数 : 1日8,000歩 4週間で220,000歩を目標に取り組みましょう!
- 表彰 : 1位から15位までを表彰します
- 歩数記録表: 10月25日に 総務部加藤へ提出してください

第6回 令和4年 健康づくりチャレンジ

220,000歩ウォーキングチャレンジ 歩数記録表

●歩数計の累計表示をみて、表に記入してください。

歩数計は、月曜日から日曜日までの累計が表示なるように設定なっています。

期 間	1週間ごとの歩数記録
9月26日 (月) ↓ 10月2日 (日)	
10月3日 (月) ↓ 10月9日 (日)	
10月10日 (月) ↓ 10月16日 (日)	
10月17日 (月) ↓ 10月23日 (日)	
合計	



記録表は、10月25日に提出してください

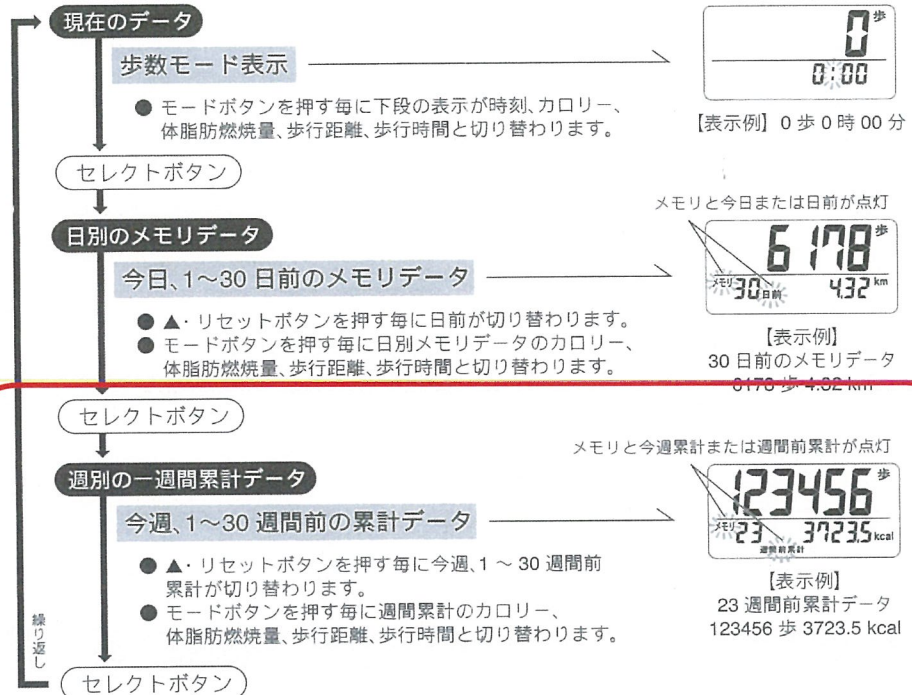


歩数計の表示方法

ご使用方法

メモリ表示の使い方 (1)

30日分のメモリデータと30週間分の週間累計データを見ることができます。セレクトボタンを押すごとに、「現在データ」「日別データ」「週別一週間累計」を繰り返して表示します。



1週間ごとの
累計の表示方法