

皆さんの参加をお待ちしております！

第20回

紙上 ウォーキング・キャンペーン

●実施期間●
2026年10月1日(木)
～11月30日(月)
61日間



那須から八甲田まで北上しながら、
雄大な自然が広がる5カ所の国立公園を紙上でめぐりましょう。



国立公園めぐり 東北・北関東エリア

今年もまたウォーキング・キャンペーンの季節になりました。
この機会にぜひ参加して健康力をUPさせましょう！

対象者 被保険者本人及び被扶養配偶者

方法 配付したウォーキングマップの記録表、または健保組合ホームページの「お知らせ欄」に掲載しているエクセル記録表に、毎日の歩数と期間中の平均歩数・必要事項を記入し、健保組合に提出してください。

***エクセル記録表の場合、平均歩数は自動計算のため入力不要です。**

結果報告 2026年12月10日(木)必着で健保組合まで提出

表彰 達成賞…1日平均8,000歩以上

※万歩計の貸与はありませんので、各自でご準備ください。

達成賞

ワンプッシュ開閉機能付き
晴雨兼用折り畳み傘



ボタン一つでラクラク開閉。UV遮蔽率99.9%で強い日差しをシャットアウト。

元気
ワンポイント

手足のブルブル だるいときのリフレッシュに

あお向けになって両手足を持ち上げ、ブルブルとふります。
力を入れずに、できるだけ細かく動かすのがコツです。
2分間続けたら2分間リラックス、
これを数回繰り返します。
血液サラサラ効果もあります！



文化シャッター健康保険組合