

第18回 紙上ウォーキング・キャンペーン

深川～奥州平泉 約518km

奥の細道を
歩こう！！

Part 1

ウォーキング記録表

●被扶養配偶者の方は、この面をコピーまたはエクセル記録表をご使用ください。

月日	歩数	メモ	月日	歩数	メモ
10/1 (火)			11/1 (金)		
2 (水)			2 (土)		
3 (木)			3 (日)		
4 (金)			4 (月)		
5 (土)			5 (火)		
6 (日)			6 (水)		
7 (月)			7 (木)		
8 (火)			8 (金)		
9 (水)			9 (土)		
10 (木)			10 (日)		
10/1~10 の累計			11/1~10 の累計		
11 (金)			11 (月)		
12 (土)			12 (火)		
13 (日)			13 (水)		
14 (月)			14 (木)		
15 (火)			15 (金)		
16 (水)			16 (土)		
17 (木)			17 (日)		
18 (金)			18 (月)		
19 (土)			19 (火)		
20 (日)			20 (水)		
10/11~20 の累計			11/11~20 の累計		
21 (月)			21 (木)		
22 (火)			22 (金)		
23 (水)			23 (土)		
24 (木)			24 (日)		
25 (金)			25 (月)		
26 (土)			26 (火)		
27 (日)			27 (水)		
28 (月)			28 (木)		
29 (火)			29 (金)		
30 (水)			30 (土)		
31 (木)			11/21~30 の累計		
10/21~31 の累計			61日間の合計		

■空欄のないようにご記入ください

参加者氏名	男・女 年齢 歳		
被保険者氏名			
会社名			
部署名			
保険証	記号	番号	
あなたの1日平均歩数は			
61日間の合計歩数		1日平均	
歩 ÷ 61 =		歩	

参考データ 体重差 ご記入は自由です

キャンペーン前と終了後の
体重差を記入してください。

マイナス プラス
. kg

●ご意見・ご感想をお書きください。

ペンネーム ()

※ご意見・ご感想は、ウォーキング申込書や
掲示板に掲載されることがあります。

日常生活の活動を
歩数換算できます



種目	時間	換算歩数
料理の片付け	20分	1,750歩
アイロンがけ	20分	1,600歩
洗濯(干す・取り込む)	10分	1,000歩
掃除(電気掃除機)	20分	1,800歩
家庭菜園、草むしり	30分	3,000歩
買い物	15分	1,700歩
ラジオ体操	5分	660歩
エアロビクス	20分	2,640歩
ヨガ	20分	1,750歩
ストレッチ	10分	860歩
自転車	10分	1,085歩

※実際に行った時間で歩数換算してください。

この換算歩数は、歩数で表しにくい日常の活動をカロリー換算から歩数表示したものです(基本的にウォーキングが主体ですので、カロリーを歩数換算したうえで、調整した歩数にしています)。歩数計を使わなかった場合は、下記の換算式で、歩いた時間または歩いた距離から、歩数を計算してみてください。

歩いた時間からの歩数計算式
 歩数 = 歩いた時間(分) × 100
 ※平均的な人の歩数は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。

※この記録表を12月10日(火)必着で健保組合にFAXまたは郵送(コピー可)で提出してください。

文化シャッター健康保険組合 〒113-8535 東京都文京区西片1-17-3 BXビル FAX. 03-5802-3024

※ウォーキング記録表に記入された個人情報は、ウォーキング・キャンペーン以外の目的には使用しません。

©株式会社 予防健康社

対象者 被保険者本人及び被扶養配偶者

方法 ●10月1日～11月30日の期間中、毎日の歩数を記録してください。
 ●期間終了後、2024年12月10日(火)必着で記録表を健保組合まで提出してください。次のうち、いずれの方法でもOKです。
 ※2度送らないようにご注意ください。

【提出方法】 *事業所または部署でとりまとめて提出
 *個人ごとに郵送で提出
 *FAX送信により提出(FAX: 03-5802-3024)
 *メール便で提出

表彰 ●達成賞…1日の平均歩数が8,000歩以上の方

深川～奥州平泉 約518km

奥の細道を歩こう!!!

Part 1

今年で没後330年を迎える俳聖・松尾芭蕉(1644-1694)。紀行文『奥の細道』は弟子の河合曾良を伴って江戸・深川を出発し、東北、北陸を巡り岐阜の大垣に至る156日間の旅を、数々の名句を織り込みながらつづったものです。紀行作品の傑作として、今なお親しまれる作品の世界を思いながら、みなさんも紙上で風雅の旅をお楽しみください。

あなたも一句つくってみませんか?



那須高原
那須岳を背景にダイナミックに広がる高原で、那須岳山麓には那須温泉郷がある。また湯川沿いには、芭蕉も立ち寄った、妖怪伝説の残る「殺生石」がある。



日光東照宮
江戸幕府の開祖、徳川家康を祀る神社として1616年に造営され、3代将軍・家光によって大改修された。「日光の社寺」として1999年に世界遺産に登録されている。



Start

Goal

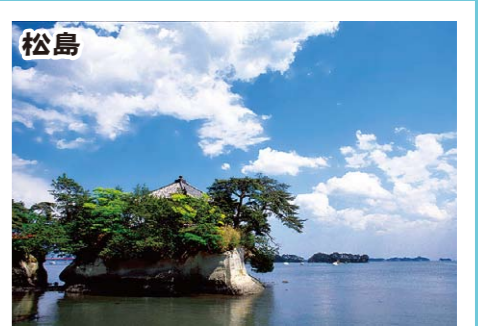


平泉・中尊寺金色堂
平安時代末期、平泉を中心に栄華を誇った奥州藤原氏の菩提寺。1124年建立の国宝・金色堂は内外の漆にすべて金箔が貼られ、須弥壇内には清衡・基衡・秀衡のミイラが安置されている。「平泉-仏国土(浄土)を表す建築・庭園及び考古学的遺跡群」として世界遺産に登録。

五月雨の
降りのこしてや光堂

夏草や
兵どもが夢の跡

松島や鶴に身をかれ
ほととぎす(曾良)



松島
大小の島々から成る景勝地で、日本三景のひとつ。伊達政宗の菩提寺・瑞巖寺や、国の重要文化財の五堂などがある。

あやめ草足に
結ばん草鞋の緒

さみだれは滝降り
うづむみかさ哉

啄本鳥も
庵はやぶらず夏本立

行く春や鳥啼き
魚の目は涙



隅田川
元禄2年(1689年)3月27日、芭蕉は深川の仙台堀川から小舟に乗り、隅田川を経て千住大橋にのぼり奥の細道へ旅立った。

湯をむすぶ
誓ひも同じる清水

田一枚植えて
立ち去る柳かな

しばらくは
滝に籠るや夏の初

あらたうと
青葉若葉の日の光

- 記入のしかた ●
- 1日(起床から就寝まで)の歩数と累計を裏面のウォーキング記録表またはエクセル記録表に記入していきます。
 - このコースは61コマで区切っています。8,000歩に達したら1コマを塗りつぶしていきます。
 - キャンペーン期間が終わっても、各自で目標を定め、引き続きウォーキングを楽しんでください。