

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

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 ピ 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

※この記録表を12月10日(水)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。

参加者のみなさまへ

第19回 紙上ウォーキング・キャンペーン



歩こう！北陸3県！

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、**2025年12月10日(水)**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

文化シャッター健康保険組合

絶景と美食の宝庫をゆく!!

福井 石川 富山

歩こう! 北陸3県!

度重なる自然災害から復興途上の北陸。

日本海や北アルプスの自然に恵まれ、風光明媚な地やごちそうがいっぱい。

古来からの近畿との交易で文化的な見どころも多数あります。

歩いて北陸の魅力を再発見しましょう!

日本海の幸に舌鼓!



水深1000mの富山湾は、背後にそびえる標高3000m超の立山連峰から4000mもの高低差があり、山の栄養分を含んだ伏流水と冷たい日本海の固有水が混ざりあう「天然のいけす」と称されます。春のホタルイカや冬のシロエビ、ブリなど、この環境で育まれる魚介はいずれも絶品。北陸の美食を代表するズワイガニは福井の「越前がに」、石川の「加能ガニ」「香箱ガニ」、富山の「紅ズワイガニ」と、水揚げ地ごとにブランド化。福井では越前かれいや若狭ふぐなども人気で、どこへ行っても季節ごとにおいしい海の幸に出会えます。

石川県

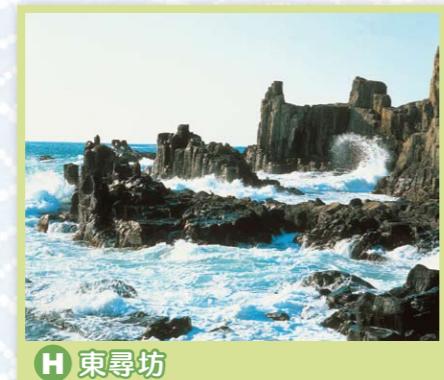
復興が待たれる能登半島北部地域を含め日本海文化が色濃く残る石川県。城下町の趣が漂う金沢市街、加賀藩前田家時代からの歴史を感じる特別名勝・兼六園、古湯・名湯揃いの加賀温泉郷、岐阜県境に優美にたたずむ靈峰・白山など、自然と文化を豊かに楽しめる多彩なエリアでウォーキングを満喫できます。



D 兼六園



G 加賀温泉郷



H 東尋坊



GOAL 三方五湖



K 三方五湖レインボーライン

京都府

若狭湾

滋賀県

琵琶湖

福井県

敦賀

舞鶴

京都府



J 一乗谷 朝倉氏遺跡

福井県

恐竜化石の宝庫として「恐竜王国福井」をうたい、新幹線福井駅前では巨大な恐竜口ボットがお出迎え。天空の城として人気の越前大野城、戦国時代に越前を支配していた朝倉氏の遺跡が見られる一乗谷、沿岸では国の天然記念物に指定されている柱状節理の絶壁・東尋坊、淡水・海水・汽水が連なる三方五湖などが人気の観光地です。



I 越前大野城

記入の仕方

- 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。
- キャンペーン期間終了後も、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。



E 五箇山 合掌造り集落

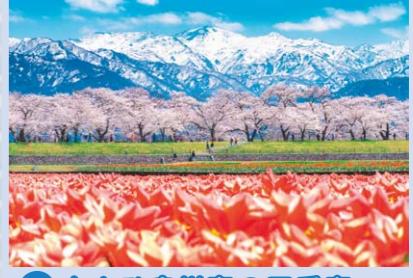


富山県

県南東部にそびえる立山連峰は富山市内からも迫力あるその姿を遠望できます。標高2,450mの室堂へは立山黒部アルペンルートでらくらく到達。ほかにも白馬連峰と桜・菜の花・チューリップの競演が楽しめるあさひ舟川春の四重奏、富山湾越しの立山連峰が美しい雨晴海岸、世界遺産登録の合掌造り集落が見られる五箇山など絶景スポット目白押しです。



山梨県



B あさひ舟川春の四重奏

上越

妙高

新潟県

飯山



長野県

山梨県