

本人控

11月 November

日	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
		歩	歩	歩	歩	歩
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
27日	28日	29日	30日			
歩	歩	歩	歩			

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	合計
歩+	歩+	歩+	歩+	歩+	歩

GOAL 3カ月の総計

合計 歩

お疲れさまでした



キリトリ線

日本無線健康保険組合

2022年度記録表 歩け歩け キャンペーン



さあ、健康への第一歩を踏み出しましょう!



ご参考に!

最寄り駅から事務所までのおおよその歩数
地図上での概算DATA(2022年7月末時点)

●日本無線(株)中野本社	中野駅から	約500歩(男性)	約600歩(女性)
●ジェイ・アール・シーエンジニアリング(株)	吉祥寺駅から 三鷹駅から	約3,500歩(男性) 約4,000歩(女性)	約3,200歩(男性) 約3,700歩(女性)
●JRCマリンフォネット(株)	辰巳駅から	約1,000歩(男性)	約1,200歩(女性)
●ジェイ・アール・シー特機(株)	網島駅から	約2,600歩(男性)	約3,000歩(女性)
●日本無線硝子(株)	上福岡駅から	約2,100歩(男性)	約2,400歩(女性)
●日清紡マイクロデバイス(株)	上福岡駅から	約1,700歩(男性)	約2,000歩(女性)
●日本無線(株)川越事業所	上福岡駅から	約2,000歩(男性)	約2,300歩(女性)
●日本無線(株)長野事業所 ●長野日本無線(株) ●長野日本無線生活協同組合 ●長野日本無線マニファクチャリング(株) ●JRCロジスティクスサービス(株) ●ジェイ・アール・シーエンジニアリング(株)長野事業所 ●ナガノコミュニケーションズ販売(株)	川中島駅から	約4,000歩(男性)	約4,600歩(女性)
●上田日本無線(株) ●上田日本無線生活協同組合 ●上田日本無線労働組合 ●日無工芸(株) ●上田ニチム総合ビジネスサービス(株)	上田駅から	約2,100歩(男性)	約2,400歩(女性)
●浅科ニチム(株)	佐久平駅から	約15,000歩(男性)	約18,000歩(女性)
●JRCシステムサービス(株)	吉祥寺駅から 三鷹駅から	約2,600歩(男性) 約3,000歩(女性)	約2,900歩(男性) 約3,400歩(女性)
●日清紡マイクロデバイスAT(株)	吉野ヶ里駅から	約1,800歩(男性)	約2,100歩(女性)
●日清紡マイクロデバイス福岡(株)	今宿駅から	約1,050歩(男性)	約1,300歩(女性)
●NJコンポーネント(株)	厚狹駅から	約2,000歩(男性)	約2,300歩(女性)

歩数計を持っていない方へ

速く歩いて	80分……1万歩 10分……1,300歩
普通に歩いて	90分……1万歩 10分……1,000歩

距離と歩数の割合

1km	男性……1,300歩 女性……1,500歩
5km	男性……6,700歩 女性……7,700歩

提出用

2022年度記録表

歩け歩け キャンペーン

この記録用紙を担当者へお渡しください。
 ☆担当の方は、各月の記録を確認後、健康保険組合までまとめてお送りください。

感想

Blank area for writing feelings.

身長・体重・腹囲の記録を記入してください

	ウォーキング前	ウォーキング後
身長 (cm)		
体重 (kg)		
腹囲 (cm)		
BMI		

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



キリトリ線

歩いた結果を記入してください

	歩いた日数	歩数
9月累計		
10月累計		
11月累計		
3カ月間の累計		

担当者印

Blank area for stamp.

被保険者証の 記号・番号	記号	(フリガナ) 被保険者の氏名			
	番号				
参加者が家族の時の氏名					
会社および所属		部		課	
年齢	性別	男・女	内線		

本人控

9月 September

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
				歩	歩	歩
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
25日	26日	27日	28日	29日	30日	
歩	歩	歩	歩	歩	歩	

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	合計
歩+	歩+	歩+	歩+	歩-	歩

10月 October

日	月	火	水	木	金	土
						1日
						歩
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
30日	31日					
歩	歩					

1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	6週目	合計
歩+	歩+	歩+	歩+	歩+	歩-	歩