「歩こう運動―さわやかウォーキング」記録表

ウォーキング・インセンティブ支給対象の方は、人間ドック申込時に、必ず「任意人間ドック申込書」と当記録表を同封してりそな健保へお送り下さい。
当記録表が同封されない場合、ウォーキングインセンティブは支給されません。

※スタート年月（西暦）を入力

年
月

※ウォーキングされる方のお名前

被保険者証	記号	
	番号	
氏名		

※ウォーキング実績の確認署名・捺印

・りそな健保の他の加入員の方（ご家族・職場の同僚等）に
ウォーキング実績の確認の署名、捺印をもらって下さい。
確認の署名、捺印が無い場合、ウォーキング・インセンティブ
は支給されません

確認署名・捺印	㊞

※入力方法等

・申込みの前月末までは入力してください
・歩いていない日は0（ゼロ）を入力（ブランクにしない）

◎以下の運動については歩数に換算して下さい。

運動	時間	歩数
ジョギング	5分	1,000歩
水泳	5分	1,000歩
サイクリング	10分	1,000歩

※ウォーキング・インセンティブ

・人間ドック申込日の前月を含む連続した期間で
1日平均1万歩以上歩いたときに支給します。

◎当記録表の下段に平均が算出されます。

期間	金額
6ヵ月	1,000円
3ヵ月	500円

		歩数			歩数			歩数			歩数			歩数			歩数			歩数			歩数			歩数			歩数			歩数			歩数
計			計			計			計			計			計			計			計			計			計			計			計		
月平均			月平均			月平均			月平均			月平均			月平均			月平均			月平均			月平均			月平均			月平均			月平均		
通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均			通算平均		
3ヵ月平均		–	3ヵ月平均		–	3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均			3ヵ月平均		
6ヵ月平均		–	6ヵ月平均		–	6ヵ月平均		–	6ヵ月平均		–	6ヵ月平均		–	6ヵ月平均			6ヵ月平均			6ヵ月平均			6ヵ月平均			6ヵ月平均			6ヵ月平均			6ヵ月平均		