「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、健保ドック申込時に、必ず「健保人間ドック申込書」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

・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をもらって下さい。
確認の署名が無い場合、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	

※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		歩数		歩数
計		計		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		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		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		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		6ヵ月平均	

スタート年月（西暦）

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		

（前頁より続き）

	歩数		歩数		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		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		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		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		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		6ヵ月平均	