

**18th**

**Smile walk**

**歩こう！走ろう！**

**参加費　￥０**

**１日８,０００**歩

昨年は1万歩だったのが、今年は・・・

今年も**スマイルウォーク**

の季節がやってきました！！

健康な身体作りの一環として、今年の目標は8,000歩！！

まずは、スマイルウォーク参加申込をご提出ください。たくさんのご参加、お待ちしております。

1日8,000歩で、

生活習慣病予防に

つながると言われています！

**実施期間 2022年11月1日～2023年1月末日（３ヶ月間）**

**対象者** ナブテスコグループ健康保険組合の被保険者および扶養家族

**申込方法** 申込用紙に記入後、郵送もしくはFAX・メールにて**2022年10月31日（月）まで**に

健康保険組合へお申込みください。参加申込書は健康保険組合・各事業所の健保担当部署に

用意しており、健康保険組合のホームページ（<http://www.nabtesco-kenpo.or.jp/>）にも

掲載しております。

**実施手順** 申込み ➡ スコアカードに歩いた歩数を記録 ➡ 期間終了後スコアカードを健保組合へ提出 ※Excelのスコアカードのままメールでの提出にご協力お願いいたします！

（提出期限：2022年2月24日）

**★賞 典★** スコアカードを確認後、ご自宅へ郵送いたします。

1. 完歩賞　92日全て8,000歩以上歩いた方【QUOカード2,000円】
2. 達成賞　70日以上8,000歩以上歩いた方【QUOカード1,000円】
3. 参加賞　参加をしてスコアカードを提出された方【QUOカード500円】

**諸 注 意**

●参加及び実施は、個人の意思と責任においてお願いします。

●ウォーキング実施期間中のけがや事故に関しまして一切の責任を負いません。

●高血圧・糖尿病・心疾患・腰痛症等の持病がある場合、主治医と相談の上指示に従って行ってください。

●期間中のウォーキングは、個人のペースで自由に行ってください。リタイアは自由、連絡は不要です。

 申込み・問い合わせ 　 担当　藤本・園村

社内便宛先 ： ナブテスコ神戸工場内 ナブテスコグループ健康保険組合

　　　　 郵便送付先 ： 〒651-2271 神戸市西区高塚台7丁目3-3　　　ナブテスコグループ健康保険組合

MAIL：MIho\_Fujimoto@nabtesco.com 、Megumi\_Sonomura@nabtesco.com

疾病予防・健康な身体作りの一環として、

TEL：078-996-3700　　　FAX：078-996-3701