

秋の体育奨励事業



第4回

金属けんぽ

Webウォークラリー

◆今年度もWebウォークラリーを実施します！◆

金属けんぽでは、多くの加入員の皆様に運動に取り組んでいただけるよう、お住まいの地域を問わずに参加できる事業として、毎年恒例のWebウォークラリーを今年度も実施する予定です。

パソコン・スマホ等があれば誰でもご参加いただけます。日々の運動不足が気になる方、全国の加入員と歩数を競い合いたい方は、ぜひご参加ください。

実施概要(予定)

◆詳細が決まり次第、機関紙「健康と生活」・組合HPに掲載いたします。

- 実施期間：2019年9月1日～11月30日
- 対象者：当組合の被保険者・被扶養者
- 実施方法：専用サイトに登録のうえ、自身で計測した毎日の歩数を入力し、マップ上を進んでゴールを目指します。
- コース：四国 お遍路91万歩コース(1日1万歩)



※コースマップは作成中のものです。

ゴールした方(91万歩)全員にQUOカード1,000円券プレゼント！！

ゴールできなくても50万歩以上歩いた方全員にQUOカード 500円券プレゼント！



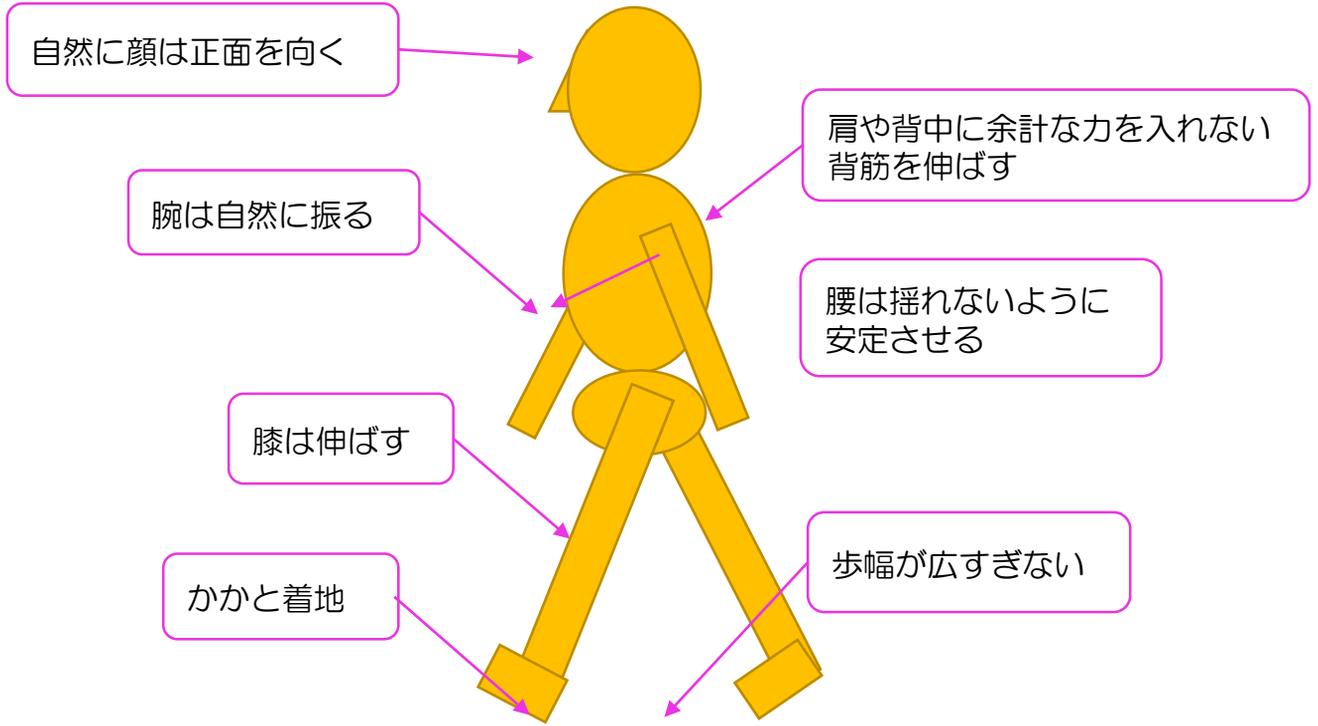
運動習慣を身に付けましょう

歩くことは運動習慣の基本であり、日常生活導線に組み込んで気軽に取り組むことができます。また、運動習慣を身に付けることは生活習慣病の予防にも有効です。Webウォークラリーをきっかけに歩くことを習慣にしましょう。

正しい姿勢で歩こう！

日常で歩くことが少なくなり、歩く際に使う筋肉（お尻や足の筋肉）が使われなくなってしまうことが原因で30代の人でも筋力の衰えが目立つようになっていきます。また、間違った姿勢での歩行は筋力低下を早めてしまったり、膝痛や腰痛の原因となります。

◆ どんなに歩いても疲れにくい 正しい歩き方



◆ 歩くとすぐ疲れる 間違った歩き方

