



# ウォーキングフェスタ&健口チャレンジ記録用紙



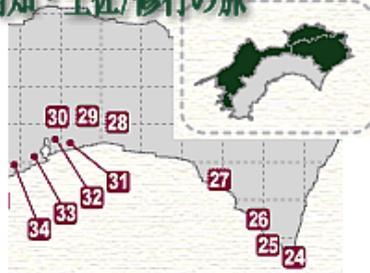
さあ、  
出発！

## 四国八十八ヶ所巡礼の旅 第二弾 高知・土佐の十一寺院を シミュレーションウォーキング

◆到達地にチェックを入れてください◆

	累計歩数	到達地
23	薬王寺	0
24	最御崎寺	114,008
25	津照寺	123,199
26	金剛頂寺	131,946
27	神峯寺	177,609
28	大日寺	234,094
29	国分寺	250,402
30	善楽寺	260,928
31	竹林寺	273,826
32	禅師峰寺	284,352
33	雪隠寺	299,177
34	種間寺	310,000

高知・土佐/修行の旅



無理を  
しないで！  
休憩も  
してください。

## 健康推進月間

日付	曜	WF歩数	健口チャレンジ	メモ
10月1日	火			
10月2日	水			
10月3日	木			
10月4日	金			
10月5日	土			
10月6日	日			
10月7日	月			
10月8日	火			
10月9日	水			
10月10日	木			
小計				
10月11日	金			
10月12日	土			
10月13日	日			
10月14日	月			
10月15日	火			
10月16日	水			
10月17日	木			
10月18日	金			
10月19日	土			
10月20日	日			
小計				
10月21日	月			
10月22日	火			
10月23日	水			
10月24日	木			
10月25日	金			
10月26日	土			
10月27日	日			
10月28日	月			
10月29日	火			
10月30日	水			
10月31日	木			
小計				
合計				

## ”歯の健康づくり” 健口(けんこう)チャレンジ



歯の健康づくり目標①～③の  
健口(けんこう)づくりができた日に  
チェックを入れてください！

### 歯の健康づくり ~3つのポイント~



記録用紙を提出された方の中から、  
図書カード・スポーツタオル・高機能  
万歩計・歯磨きセットを抽選で差し上げます。

抽選で  
賞品GET!



保険証 記号一番号	氏名	メモ(ご意見・ご要望等)をご記入ください
—		
会社名	部署または店舗名	ビル名&階数
		ビル 階

記録シートをご提出ください。抽選で賞品が当たります。

提出期限: 11月13日(水) <提出先: 本社ビル1F> ワールド健康保険組合 亀井宛

Eメール、外線FAX 078-302-9472または内線FAX 711-4639 <本社ビルの方は、4639のみで送信>