

ステップ1

参加申し込み

↓ 個人でのお申し込みはこちら ↓

フリガナ

氏名

保険証の

記号番号

事業所名

住所・送付先

連絡先

↓ 事業所でのお申し込みはこちら ↓

参加人数

名

事業所名

保険証の記号

住所・送付先

連絡先

ステップ2 029-303-2100へFAX送信

さあ、完歩を目指して歩きましょう!!

ステップ3

完歩報告

_____ km完歩しました!

認定証の発行を 【希望する・希望しない】
茨城支部ホームページへの氏名、事業所名称、
ご意見・ご感想の掲載について【可・不可】

ウォーキングはいかがでしたか? ↓ご意見・ご感想をお聞かせください↓

ステップ4 029-303-2100へFAX送信



おめでとうございます!

完歩特典(認定証)が届くまでお待ちください

ご紹介

ご存知ですか? あなたの街の
「いばらきヘルスロード」



茨城県では、県民の健康づくりのため「いばらきヘルスロード」の指定と普及啓発事業を推進しています。この「いばらきヘルスロード」は、44市町村329コース合計約1171.1キロメートルにも及びます(平成29年3月末現在)。ウォーキングを通じて県内各地を巡り、茨城県の魅力を再発見してみませんか?

ヘルスロードマップは茨城県立健康プラザHPでご覧いただけます

茨城県立健康プラザ 検索 <http://www.hsc-i.jp/index.htm>



この画像をクリック!

▶ いばらきヘルスロード

茨城県主催 エンジョイウォーキング
茨城県立健康プラザ

いばらきヘルスロードを歩いて応募するともらえる!



左面の参加申し込みをさせていただいた方には、もれなく「エンジョイウォーキング」のウォーキングカードをお送りします!

いばらきヘルスロード
エンジョイウォーキング
お問い合わせ先
茨城県立健康プラザ
〒310-0852 水戸市笠原町993-2
電話: 029-243-4216

完全特典つき!

みんなの

健康づくりウォーキング



完全特典
認定証(橋付き)を贈呈



加入者の皆さまの健康づくりを応援する「協会けんぽ茨城支部 健康づくりキャンペーン」も、今年で9年目を迎えました。歩いた距離に応じてウォーキングマップを埋めていき、茨城県内各地を周ってみましょう。

マップの途中で紹介される「いばらきヘルスロード」は、ウォーキングコースとしてオススメです!

600kmを完歩された方には、協会けんぽ茨城支部から認定証(橋付き)を贈呈いたします。ぜひご参加ください!



TEL 029-303-1584 保健グループ

協会けんぽ 茨城

検索



健康づくり ウォーキング

2017



自分なりのルールを
決めてみよう！

- 1つ前のバス停で降りて歩く
- 少し遠くのコンビニまで歩く



上野沼散策コース
(桜川市) (2.6km)

歴史と自然を楽しむコース

月 日

**ネーブルパーク
一周コース**

(古河市) (2.4km)

花・緑・水が調和した自然との
ふれあい

月 日

逆井城跡公園コース

(坂東市) (1.6km)

緑が多く季節の花が咲き、
城跡が多数

月 日

緑と科学の散歩道コース

(つくば市) (5.2km)

緑豊かな自然とよく整備された
公園が点在

月 日

牛久大仏散策コース

(牛久市) (9.0km)

ギネスブックにも登録されている
牛久大仏に見守られながら...

月 日

歩崎湖岸コース

(かすみがうら市)

霞ヶ浦湖岸のサイクリング
ロードを歩くコース

(1.0km)

月 日

千波公園コース

(水戸市) (3.0km)

四季折々の花と水鳥が
お出迎え

月 日

自然の風景を楽しみ
ながら袋田の滝を
めぐるコース(大子町)

マイナスイオンたっぷり!!

(3.8km)

月 日

**常陸の小京都
たつごの里コース**

(高萩市) (3.6km)

石畳と板塀は昔のおもかげ
夜にはライトアップも

月 日

**ゆうゆう十王と
五重塔コース**

(日立市) (4.1km)

五重塔を望みながら、アフター
にはお風呂も楽しめる

月 日

**石神・歴史
ロマンコース**

(東海村) (5.1km)

神社を眺めながら、
村の歴史を感じる

月 日



**大洗港と海浜公園を
巡るコース**

(大洗町) (6.1km)

港とビーチの汐風と景観を楽しむ
コース

月 日

**希望ヶ丘公園の
コスモス畑コース**

(小美玉市) (2.0km)

秋には一面に咲いたコスモスが
圧巻

月 日

**城山公園～
鹿島神宮コース**

(鹿嶋市) (2.3km)

眺望が素晴らしい、春には
つつじが楽しめる

月 日

1 コマ●は5km(約7,500歩)です

10分歩いた場合の歩数は1,000歩が目安です。

完歩した方は、何度でも挑戦してください。

- 通勤、昼休みの散歩も記録OK!
- 事業所での申し込みの場合、一人当たりの
歩く距離の配分は自由!

例: 3名 Aさん600km Bさん400km Cさん200km

完歩報告の目安

個人でのお申し込みの場合
600km～

事業所でのお申し込みの場合

参加人数 2名 600km～

3名 1,200km

4名 1,800km