ウォーキング記録表

●被扶養配偶者の方は、この面をコピーしてご使用ください。

月 日	歩 数	メ モ	月 日	歩 数	メ モ
10/1(日)			11/1(水)		
2(月)			2(木)		
3(火)			3(金)		
4(水)			4(土)		
5(木)			5(日)		
6(金)			6(月)		
7(土)			7(火)		
8(日)			8(水)		
9(月)			9(木)		
10(火)			10(金)		
10/1~10の累計			11/1~10の累計		
11(水)			11(土)		
12(木)			12(日)		
13(金)			13(月)		
14(土)			14(火)		
15(日)			15(水)		
16(月)			16(木)		
17(火)			17(金)		
18(水)			18(土)		
19(木)			19(日)		
20(金)			20(月)		
10/11~20の累計			11/11~20の累計		
21(土)			21(火)		
22(日)			22(水)		
23(月)			23(木)		
24(火)			24(金)		
25(水)			25(土)		
26(木)			26(日)		
27(金)			27(月)		
28(土)			28(火)		
29(日)			29(水)		
30(月)			30(木)		
31(火)			11/21~30の累計		
10/21~31の累計			61日間の合計		

■空欄のないようにご記入ください

参加者氏名	男・女　年齢　歳
被保険者氏名	
会社名	
部署名	
保険証	記号　番号

あなたの1日平均歩数は

61日間の合計歩数　歩 ÷61＝ 1日平均　歩

参考データ　**体重差**　ご記入は自由です

キャンペーン前と終了後の体重差を記入してください。　マイナス　プラス　. kg

●ご意見・ご感想をお書きください。

ペンネーム（　　）

※ご意見・ご感想は、ウォーキング申込書や掲示板に掲載されることがあります。

日常生活の活動を歩数換算できます

種 目	時 間	換算歩数
料理の片付け	20分	1,750歩
アイロンがけ	20分	1,600歩
洗濯(干す・取り込む)	10分	1,000歩
掃除(電気掃除機)	20分	1,800歩
家庭菜園、草むしり	30分	3,000歩
買い物	15分	1,700歩
ラジオ体操	5分	660歩
エアロビクス	20分	2,640歩
ヨガ	20分	1,750歩
ストレッチ	10分	860歩

※実際に行った時間で歩数換算してください。

参考資料：日本縦断ウォーキングラリー（東京法規出版）
80kcalの食品と運動（日本家族計画協会）

この換算歩数は、歩数で表しにくい日常の活動をカロリー換算から歩数表示したものです(基本的にウォーキングが主体ですので、カロリーを歩数換算したうえで、調整した歩数にしています)。

歩数計を使わなかった場合は、下記の換算式で、歩いた時間または歩いた距離から、歩数を計算してみてください。

歩いた時間からの歩数計算式

歩　数 ＝ 歩いた時間(分) ×100

※平均的な人の歩数は1分間に100歩です。

歩いた距離からの歩数計算式

$$歩\ 数 = \frac{歩いた距離(m) \times 100}{歩幅(身長-100)\,cm}$$

※歩幅は平均すると身長から100cm引いたくらいです。

※この記録表を**12月7日(木)必着**で健保組合にFAXまたは郵送(コピー可)で提出してください。

文化シヤッター健康保険組合　〒113-8535 東京都文京区西片1-17-3 BXビル　FAX. 03-5802-3024

※ウォーキング記録表に記入された個人情報は、ウォーキング・キャンペーン以外の目的には使用しません。

©株式会社 予防健康社

参加者のみなさまへ

第17回 紙上ウォーキング・キャンペーン

箱根駅伝100回記念！

箱根駅伝と東海道踏破の旅

実施期間

2023年
10月1日(日)～
11月30日(木)
(61日間)

対象者　被保険者本人及び被扶養配偶者

方　法
- ●10月1日～11月30日の期間中、毎日の歩数を記録してください。
- ●期間終了後、2023年12月7日(木)必着で記録表を健保組合まで提出してください。次のうち、いずれの方法でもOKです。
  ※2度送らないようにご注意ください。

【提出方法】
- ＊事業所または部署でとりまとめて提出
- ＊個人ごとに郵送で提出
- ＊FAX送信により提出(FAX：03-5802-3024)
- ＊メール便で提出

表　彰
- ●達成賞…1日の平均歩数が8,000歩以上の方

文化シヤッター健康保険組合

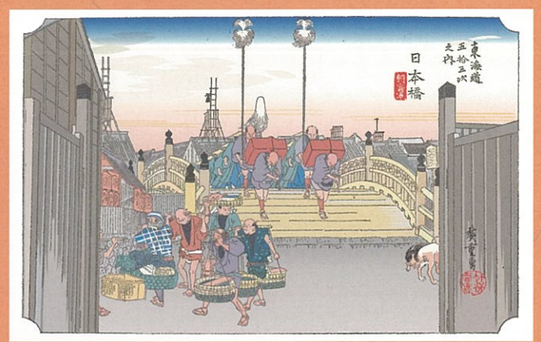
箱根駅伝100回記念！

箱根駅伝と東海道踏破の旅

お正月恒例の箱根駅伝。来る2024年は第100回の記念大会です。
襷をつないで往復217キロを走る選手の気持ちになって、大手町から芦ノ湖へ、
さらに東海道を西へ進んで京都まで全492キロの旅へ、いざスタート！

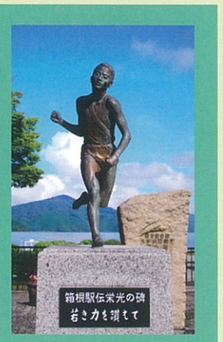
東海道

江戸から派生する五街道のひとつで、言わずと知れた天下の幹線道路。「箱根八里」の峠越えや、相模川・大井川の川越えなどの難所もありましたが、富士山や白砂青松の海岸線など美しい眺めに励まされつつ、旅人はこの道を往来しました。安藤広重の『東海道五十三次』で、往時の宿場風景や旅人たちの様子をうかがい知ることができます。



箱根駅伝

正式名称は「東京箱根間往復大学駅伝競走」で、第1回大会は1920（大正9）年。マラソンの父として知られる金栗四三らが、世界に通用するランナー育成のために創設した大会で、早大、慶大、明大、現筑波大が出場する「四大校駅伝競走」という名称でした。現在は、前回大会のシード校10校と10月の予選会を通過した10校、さらに関東学生連合を加えた21チームが出場しますが、第100回大会は予選会出場校が関東から全国に拡大、関東学生連合は結成されず合計20チームでの戦いとなります。



由比（薩埵峠）

二川（二川宿本陣資料館）

START 東京・大手町

品川 川崎 鶴見 神奈川 保土ケ谷 戸塚 藤沢 平塚 大磯 小田原 箱根 三島 沼津 原 吉原 蒲原 由比 興津 江尻 府中 丸子 岡部 藤枝 島田 金谷 日坂 掛川 袋井 見付 浜松 舞阪 新居 白須賀 二川 吉田 御油 赤坂 藤川 岡崎 池鯉鮒 鳴海 宮 桑名 四日市 石薬師 庄野 亀山 関 坂下 土山 水口 石部 草津 大津

10 20 30 40 50 60

多摩川 鶴見川 相模川 富士川 安倍川 大井川 天竜川 豊川 矢作川 木曽川

鶴見中継所 戸塚中継所 平塚中継所 小田原中継所 往路フィニッシュ 芦ノ湖

東京湾 相模湾 駿河湾 伊勢湾 三河湾

箱根（箱根関所）

丸子（丁子屋）

関（関宿の町並み）

京都（三条大橋）

GOAL 京都

東海道マメチシキ　橋のない川も渡るスリリングな旅

海沿いの多い東海道は大河川をいくつも通過しますが、江戸城を守るという軍事上の理由などで橋がかけられず、渡船すら許されない川もありました。その場合は川越し人足の手を借り、肩車されたり、れん台に乗せられたりして渡ったそうです。大雨で増水すると、手前の宿場で何日も足止めをくうことも。

箱根駅伝マメチシキ　テレビ生中継は意外に遅かった

箱根山中の電波障害を克服すべく、日本テレビが双子山などに無線基地を設置するなどし、1987年に初めて生中継が実現しました。

箱根駅伝マメチシキ　駅伝の原型はほぼ東海道

1917（大正6）年に日本初の駅伝となる「東京奠都五十年奉祝・東海道駅伝徒歩競走」が、京都三条大橋と東京・上野不忍池間で行われました。読売新聞社が上野で開く大博覧会の協賛イベントとして企画したもので、全516キロを23区間に分け、関東と関西の2チームが3日間昼夜走り続けるという過酷なレース。これが箱根駅伝の原型となりました。

東海道マメチシキ　江戸時代、京都まで何日でたどり着いた？

一般的に当時の人は一日になんと30～40キロは歩き、京都まで2週間程度で到達していたとか。飛脚にいたっては、宿場ごとのリレー制ではありますが、わずか3～4日で走りきったようです。

記入の仕方

- 1日（起床から就寝まで）の歩数と累計を裏面のウォーキング記録表に記入していきます。
- このコースは61コマで区切っています。8,000歩に達したら1コマを塗りつぶしていきます。
- キャンペーン終了後も、各自で目標を定め、引き続きウォーキングを楽しんでください。