

IHIターボ

2022/5/12
安全衛生・環境G

春のウォーキングキャンペーン

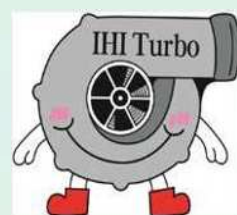
中仙道を歩こう！～日本橋から出発～

実施期間：'22/5/30(月)～6/30(月)

ITJは、運動不足と肥満傾向があります。
そんな状況の解消のために、今回はチーム戦での
ウォーキングキャンペーンを企画しました！！

ひとりではくじけそうな時も、チームで頑張れば
目標も達成できる！

多数のご参加、お待ちしております



キャンペーン内容

- ・ チームは各部門内または、気の合ったメンバーで編成。
- ・ 最小2名～最大10名までを1チームとしてください。
- ・ 申込書を医務室まで提出してください **(募集期間：5/16～5/23)**
(申込書はメール案内に添付しています)
- ・ 申込後、チームリーダーに、歩数表を配布します。
歩数については自己申告です。
家事などウォーキング以外の歩数もカウントOKです。
(歩数表に参考資料があります)
- ・ 歩数(距離)はチーム全員の期間内の全歩数の平均をとります。
- ・ 歩数から距離の計算をし、日本橋から中仙道、どこまでいけるか、チーム対抗戦です。

上位3チームに
賞品あります。



第2弾

IHIターボ

2022/10/6
安全衛生・環境G

秋のウォーキングキャンペーン

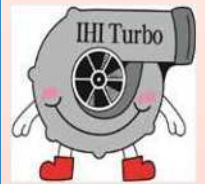
東海道を歩こう！～日本橋から出発～

実施期間：'22/10/24(月)～11/18(金)

気候も涼しくなり、ウォーキングに最適な季節となりました。春に続き、第2弾秋のウォーキングキャンペーンを企画しました！今回は東海道です！

ひとりではくじけそうな時も、チームで頑張れば
目標も達成できる！

運動不足解消のため、ぜひご参加ください！！



キャンペーン内容

上位3チームと
飛賞があります。

- ・ チームは各部門内または、気の合ったメンバーで編成。
- ・ **最小2名～最大5名**までを1チームとしてください。
- ・ 申込書を医務室まで提出してください **(募集期間：10/6～10/14)**
(申込書はメール案内に添付します)
- ・ 申込後、チームリーダーに、歩数表を配布します。
家事などウォーキング以外の歩数もカウントOKです。
(歩数表に参考資料があります)
- ・ 歩数(距離)はチーム全員の期間内の全歩数の平均をとります。
- ・ 歩数から距離の計算をし、日本橋から東海道、どこまでいけるか、チーム対抗戦です。





春の '23年度 IHIターボ ウォーキングキャンペーン

2023/4/5
安全衛生・環境G

快適な季節となりました。今年もウォーキングから健康になりましょう！

今回は企業対抗型オンラインイベント「さつきラン&ウォーク」に **IHIとして企業参加**します。5月1カ月間の歩数や距離を全国の企業同士で競うもので、**個人戦にもエントリー**されます。昨年は1451の企業、計195,718名が参加しています。

一般財団法人アールビーズスポーツ財団主催

arbee オンライントラックス

さつき ラン&ウォーク

企業対抗戦

社員の元気は会社の元気に繋がります。
さあ、健康への一歩を踏み出そう！

開催期間 **2023年5月1日(月)~5月31日(水)**

特別協賛 inゼリー

エントリー方法

- ・スマートフォンに**専用のアプリ** (※) をインストールして、アプリ内からエントリーします。
- ・エントリー方法の詳細は、各部署メールと紙面で配布しています。
- ・**参加者は4月18日までにエントリーをしていただき**、部門を通じて医務室にエントリーしたことを知らせてもらいます。
- ・イベント終了後、個人戦結果を確認して、ITJ上位者には「ITJ個人賞」を贈ります。
- ・ご不明な点は医務室までお問い合わせください。

ITJ参加者の
上位10名と
飛賞もある？

※お使いのスマホに「スポーツタウンWALKER」をダウンロードしてエントリーに進んでください
(無料)

App Store
からダウンロード



iOS版

Google Play
で手に入れよう



Android版

第4弾

IHIターボ

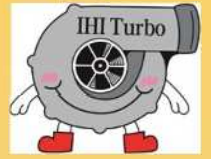
2023/9/12

安全衛生・環境G

医務室

秋のウォーキングキャンペーン

～四国八十八か所お遍路の旅～



お待たせしました！今回はお遍路の旅をご用意しました。

所属を超えた3人で1組のチーム対抗戦+個人戦です。

個人戦のみの参加もOK！！

秋の気配を感じながら、チームで、あるいは個人で、

四国八十八か所を制覇しましょう！！ (1ヶ月一人で制覇はさすがに難しいですが)



キャンペーン内容

- ・チーム戦：3人1組/ご自分の所属（部・G・係）以外の方と編成。
- ・個人戦：個人のみでの参加でもOK。
※ チーム戦を希望するが、組む相手が決まらないという方は、医務室でランダムにチームを編成します。
- ・募集期間内に、別途申込書を医務室まで提出してください。
※ 募集期間：9/12（火）～9/20（水）
- ・申込後、チームリーダーに、歩数表を渡します。
※ 家事などウォーキング以外の歩数もカウントOKです。
歩数表に参考資料があります。
- ・歩数（距離）はチーム又は個人の総歩数です。
- ・歩数から距離の計算をして、四国八十八か所の寺院を巡ってください。
どこまでいけるか！どこまで頑張れるか！
四国を旅している気持で歩いてみましょう！！

チーム戦、個人戦
とも賞品あり！！

