

みんなでヘルシーウォーキングのご案内

JR北海道主催「JRヘルシーウォーキング」の参加者を募集致します。「千歳駅から新千歳空港駅コース」を利用したウォーキング企画で、フルコース13.0km、ショートコース8.5kmです。道中には、道の駅サーモンパーク千歳やアウトレットモールレラなどもございます。また、ゴールである新千歳空港駅には新千歳空港温泉があり、そこで歩き疲れた身体を癒すのもまた良いでしょう。

組合員の皆様の健康増進とご家族や従業員との親睦を深めていただく絶好のチャンスですので奮ってご参加ください。(詳細はJR北海道ホームページをご参照ください)



日時 令和4年7月2日(土)

- **時間** ● 8:30から9:30までにJRを利用して千歳駅にお越しください。
- **受付** ● 南口改札前の「歯科国保組合受付」にて、受付を済ませてからスタートしてください。受付時に旅費・昼食代などをお渡しします。
- **受付後のなぐれ** ● 受付後は自由にウォーキングで汗を流してください。ゴールで、JR北海道社員よりポイントカードが渡されますので、次回のJRヘルシーウォーキングにご活用ください。既にポイントカードをお持ちの方はご持参ください。

募集人数 50名様 (先着順)

※参加費は無料、勤務先からJR千歳駅までの交通費(上限あり)と昼食代を補助し、旅行傷害保険は当組合が保険料を負担し加入いたします。
参加希望者は下記にご記入のうえ、**6月13日(月)まで**にFAXにてお申込みください。

※コロナ禍での開催のため、感染状況によっては急遽中止になる場合がありますので、予めご了承ください。

参加資格 北海道歯科医師国保組合の被保険者(組合員本人および世帯員)

事業所単位への案内送付のため、第2種組合員への周知も宜しくお願い致します。

お問い合わせ先

北海道歯科医師国保組合 事務局 電話 011-231-6148

	氏名	保険証番号	電話番号 (当日に雨天中止などの連絡が取れる電話)	希望コース (○印)
1		道歯		フルコース (13.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
	勤務先住所:			
2		道歯		フルコース (13.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
	勤務先住所:			
3		道歯		フルコース (13.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
	勤務先住所:			
4		道歯		フルコース (13.0Km) ・ ショートコース (8.5km)
	勤務先住所:			

*記入欄が不足している場合はコピーしてお使い下さい。

歯科国保 F A X 番号

011-231-1481

裏面のパンフレットもご覧ください。



7/2
土

新千歳空港駅開業30年記念！

北海道の空の玄関口をめぐる、千歳・新千歳空港ウォーク

1pt

開催駅 千歳線 **千歳駅～新千歳空港駅**

スタート 千歳駅 8:30～10:30

ゴール 新千歳空港駅 10:00～15:30まで

基本コース

約**13.0**km(3.0時間) 消費カロリー▶約**755**kcal

ショートコース

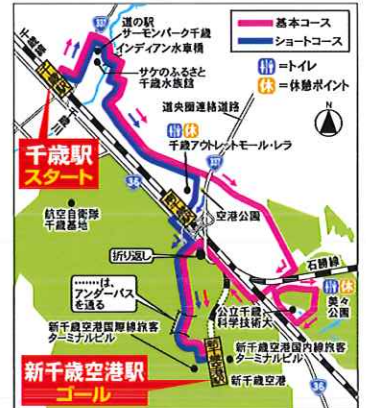
約**8.5**km(2.0時間) 消費カロリー▶約**475**kcal

POINT

- 道の駅 サーモンパーク千歳 ●サケのふるさと 千歳水族館 ●千歳アウトレットモール・レラ
- 空港公園 ●美々公園 ●新千歳空港ターミナルビル



インディアン水車



安全にご参加いただくためのご案内

〈新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い〉

- 参加者ご自身での新型コロナウイルス感染症予防対策、体調管理のご協力をお願いします。
- 発熱や咳、倦怠感など体調不良の症状がある場合は、ご参加をお控えください。
- 参加者同士で一定の距離(少なくとも2メートル以上)を取り、咳エチケットにご協力をお願いします。
- 受付や立ち寄り先が定める感染防止対策にご協力をお願いします。
- 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、急遽中止または内容を変更する場合があります。

〈ご参加にあたってのお願い〉

- 時間内のスタート、ゴールにご協力をお願いします。
- 開催駅までは、JRをご利用ください。駐車場や駐輪場は、用意しておりません。
- スタート、ゴールが異なるコースがありますので、きっぷを購入の際はご注意ください。
- 開催地までの交通費、施設見学料、飲食等の費用は各自ご負担となります。●道路交通法、交通ルール・マナーを遵守してください。
- 熱中症等の予防のため、参加時はこまめな水分補給、マスクを一時的に外しての休憩をお願いします。
- 参加中のけがや病気、事故等については、事務局およびJR北海道は一切の責任を負わないものとします。
- 万一に備え、健康保険証をご持参ください。また、任意で保険への加入をおすすめします。
- コース周辺に野生動物が出没する場合があります。注意案内等を確認しながらご参加ください。
- コース上の各施設では、休館日や営業時間の変更がある場合がありますので、参加者ご自身で事前にお調べください。
- 雨具等は、各自ご準備ください。●桜、紅葉等の見頃は、天候状況等によってお楽しみいただけない場合があります。
- パンフレットに記載の内容は、状況により、予告なく急遽中止や内容の変更が発生する場合があります。

〈個人情報の取り扱いについて〉

「JRヘルシーウォーキング」に参加されるお客様の個人情報の取扱いに関して次のように定めます。

- ①「JRヘルシーウォーキング事務局」(事務局の業務を委託する事業者等を含みます。)は、お預かりした個人情報につきましては、賞品の発送・連絡にのみ使用します。お客様の個人情報を、お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。但し、法令等により開示を求められた場合を除きます。
- ②賞品発送終了後は、賞品発送に使用した個人情報並びに応募書類等は、厳正なる処理方法をもって削除・廃棄処理します。
- ③個人情報に関するお問い合わせは、「JRヘルシーウォーキング事務局」へご連絡ください。

予約不要！

参加するコースを
決めよう！JRに乗って
開催地へ！※駐車場、駐輪場は、
用意しており
ません。コースマップを受け取って
ウォーキングスタート！※JRヘルシーウォーキングホームページ
でもコースマップをご覧いただけ
ます。

(開催日の約1週間前に掲載します)

ゴールで
ポイントゲット！会員カードを
お忘れなく！※はじめてご参加される場合は、
イベントウォークのゴール
受付でお申し出ください。