

第 18 回『ウォーキングキャンペーン』実施のお知らせ

健康づくりの一環として、生活習慣病予防、健康生活実践の習慣化を図るため 1 日 1 万歩を目標として毎年秋の恒例となりましたウォーキングキャンペーンを実施しますので皆さんの参加をお待ちしております。お蔭様でご家族また職場の皆様の健康に対する関心も高く、毎年、約 400 名の方に参加いただいています。今年は、完歩賞・努力賞としてクオカードを用意いたします。

ウォーキングキャンペーン実施要領

1. 実施期間 : 2019 年 9 月 1 日～11 月 30 日(3ヶ月間)
2. 対象者 : トプコン健康保険組合の被保険者全員及び被扶養者(30 歳以上)
3. 参加費 : 無 料 ※歩数計については、各人でご準備願います。
4. 各賞と賞品
 - 1)『完歩賞』 : 一日平均 10,000 歩 クオカード 2,000 円分
 - 2)『努力賞』 : 一日平均 7,000 歩 クオカード 1,000 円分
 - 3)『特別賞』 : 『完歩賞』『努力賞』の対象者の中から抽選で、10 名に「かんぽの宿」宿泊券 2 万円分進呈
5. スケジュール
 - * 8 月 6 日(火): 健保ニュース発行
 - * 8 月 27 日(火): 参加申込締切り、申込書を健康保険組合へ提出
 - * 8 月 28 日(水): 希望者へ記録表配布
 - * 9 月 1 日(日): 『ウォーキングキャンペーン』開始
 - * 11 月 30 日(土): キャンペーン終了
 - * 12 月 6 日(金): 記録表を各所属単位で取り纏め、庶務担当者より健康保険組合に提出
 - * 12 月下旬予定 : 各賞を送付

6. 参加要領

1) 記録表は、トプコン健康保険組合ホームページ (<http://topcon-kk.or.jp/kenpo/info/news>) の健保ニュース第 402 号に添付(Excel)されていますので、ご利用下さい。

尚、紙での配布をご希望の方は、申込書の記録表希望欄に○印を記入下さい。

2) 記録表に毎日の歩数を記録願います。

3) キャンペーン終了後、各賞達成者のみ12月6日(金)までに記録表を庶務担当者へ提出下さい。

4) 12月下旬、各賞対象者の方へ賞品を贈呈いたします。

7. 各部門の庶務担当者への依頼

1) 「健保ニュース」を担当部門内へ回覧し、8月27日(火)までに各部門内にて取り纏め、健康保険組合へ申込書を提出して下さい。

2) 記録表の紙での配布を希望された方へ記録表の配布をお願い致します。

3) 12月6日(金)までに各参加者記録表を回収し、健康保険組合に提出下さい。

(提出は、『完歩賞』『努力賞』の対象者のみ)

8. 注意事項

「ウォーキングキャンペーン」に参加を希望する上で、

①現在病院等で治療中の方、②高血圧、糖尿病、心臓病等で不安のある方は、事前に専門医、かかりつけの医師にご相談下さい。

9. その他

ご不明な点などがありましたら、トプコン健康保険組合(内線 3591 外線 03-3966-1244)にお問合せ願います。

各庶務担当者には、お手をかけますがご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

以上