

2024年9月6日

トプコン 健康保険組合

『秋のウォーキングキャンペーン』実施のお知らせ

生活習慣病予防、健康生活実践のため **1日1万歩**を目標の『秋のウォーキングキャンペーン』を開催いたします。今年の、完歩賞・努力賞はクオカードを、特別賞には、抽選で特定保健用食品（トクホ）の飲料を用意しております。

皆さんの参加をお待ちしております。

ウォーキングキャンペーン実施要領

- 実施期間：2024年10月1日～11月30日（2ヶ月間）
- 対象者：トプコン健康保険組合の被保険者及び20歳以上の被扶養者
- 参加費：無料 ※歩数計については、各自でご準備願います。
- 各賞と賞品
 - 『完歩賞』：一日平均10,000歩達成 クオカード2,000円分
 - 『努力賞』：一日平均7,000歩達成 クオカード1,000円分
 - 『特別賞』：『完歩賞』『努力賞』の対象者の中から抽選で、20名の方に①～③のいずれかを進呈
 - サントリー伊右衛門特茶 24本
 - サントリー黒烏龍茶 24本
 - サントリー胡麻麦茶 24本
- スケジュール
 - *9月6日 金曜日：健保ニュース発行
 - *9月30日 月曜日：13:00申し込み締め切り日
 - *10月1日 火曜日：『ウォーキングキャンペーン』開始
 - *11月30日 土曜日：『ウォーキングキャンペーン』終了
 - *12月6日 金曜日：記録表を各自で健康保険組合に提出
 - *12月中旬予定：各賞を送付
- 申し込み方法
こちらから各自入力して下さい。=> <https://forms.office.com/Pages/>
- 記録表について
トプコン健康保険組合ホームページ
[健保ニュース 第521号『秋のウォーキングキャンペーン』実施のお知らせ](#)
に添付（Excel）されていますので、ご利用下さい。
- 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。

※ご不明な点などがありましたら、トプコン健康保険組合にお問合せ下さい。

電話 03-3966-1244