

2025年9月12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1万歩の達成**を目標に恒例となりました『秋のウォーキングキャンペーン』を開催いたします。今年、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

1. 実施期間： **2025年10月1日～11月30日（2ヶ月間）**
2. 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
3. 参加費： 無料 ※歩数計については、各自でご準備願います。
4. 各賞と賞品
  - 1)『完歩賞』：一日平均 10,000 歩達成 クオカード 2,000 円分
  - 2)『努力賞』：一日平均 7,000 歩達成 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20名の方に
    - ①～③のいずれかを進呈
    - ① サントリー伊右衛門特茶 24本
    - ② サントリー黒烏龍茶 24本
    - ③ サントリー胡麻麦茶 24本
5. スケジュール

9月12日（金）	： 健保ニュース発行
9月30日（火）	： 13：00申し込み締め切り日
10月1日（水）	： 『ウォーキングキャンペーン』開始
11月30日（日）	： 『ウォーキングキャンペーン』終了
12月8日（月）	： 記録表を各自で健康保険組合に提出
12月下旬予定	： 各賞を送付
6. 申し込み方法

こちらから各自入力して下さい。=> <https://forms.office.com/r/d0UW5qin28>  
記録表について  
トプコン健康保険組合ホームページの健保ニュース第548号に添付（Excel）されていますので、ご利用下さい。（[健保ニュース 第548号『秋のウォーキングキャンペーン』実施のお知らせ](#)）
7. 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、事前に専門医または、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