

2021 年 4 月 15 日

トプコン 健康保険組合

### 『春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『春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。

コロナ禍ですが、感染予防に留意いただき、健康維持に努めて下さい。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 : **2021 年 5 月 1 日～6 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被扶養者（20 歳以上）
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①～④のいずれかを進呈
    - ① サントリー伊右衛門特茶 24 本
    - ② サントリー伊右衛門特茶カフェインゼロ 24 本
    - ③ サントリー黒烏龍茶 24 本
    - ④ サントリー胡麻麦者 24 本
5. スケジュール
  - \* 4 月 15 日（木） : 健保ニュース発行
  - \* 4 月 28 日（水） : 申込締切日 各自入力
  - \* 5 月 1 日（土） : 『ウォーキングキャンペーン』開始
  - \* 6 月 30 日（水） : キャンペーン終了
  - \* 7 月 6 日（火） : 記録表を各自で健康保険組合に提出
  - \* 7 月下旬予定 : 各賞を送付
6. 申込方法  
こちらから各自入力して下さい。=> <https://forms.office.com/Pages>
7. 記録表について  
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 441 号に添付（Excel）されていますので、ご利用下さい。
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。

※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（内線 3591）

以上