

2021 年 9 月 16 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

今秋も、生活習慣病予防のため **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。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 : **2021 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①～③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 サントリー胡麻麦者 24 本
5. スケジュール
 - * 9 月 16 日（木） : 健保ニュース発行
 - * 9 月 30 日（木） : 申込締切日 各自入力
 - * 10 月 1 日（金） : 『ウォーキングキャンペーン』開始
 - * 11 月 30 日（火） : キャンペーン終了
 - * 12 月 6 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/health>の健保ニュース第 450 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）