

## 第15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、今年で15回目を迎えております。今年も、完歩賞・努力賞として各種健康グッズをご用意する予定ですので楽しみにしてください。

### ウォーキング・キャンペーン実施要領

1. 実施期間 平成28年9月1日～11月30日(3ヶ月間)

2. 各賞と賞品

1)『完歩賞』 一日平均 10,000歩 健康グッズを1点(グループAから選定)

2)『努力賞』 一日平均 7,000歩 健康グッズを1点(グループBから選定)

3)『特別賞』

◆『完歩賞』『努力賞』の対象者の中から抽選で、10名に「かんぼの宿」宿泊券2万円分進呈

3. スケジュール

- \* 8月 3日(水):健保ニュース発行
- \* 8月24日(水):参加申込締切り、申込書を健康保険組合へ提出
- \* 8月26日(金):希望者へ記録表配布
- \* 9月 1日(木):『ウォーキング・キャンペーン』開始
- \* 11月30日(水):キャンペーン終了
- \* 12月 5日(月):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 :達成各賞を自宅に送付

#### 4. 参加要領

- 1) 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)で、参加費は無料となります。 ※歩数計については、各人でご準備願います。
- 2) 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311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。
- 3) 記録表に毎日の歩数を記録願います。
- 4) キャンペーン終了後、各賞達成者のみ12月5日(月)までに記録表を庶務担当者へ提出下さい。
- 5) 12月下旬、各賞品は参加者の自宅に直送されます。(《山形》、《オプト》を除く)

#### 5. 各部門の庶務担当者への依頼

- 1) 「健保ニュース第311号」を担当部門内へ回覧し、8月24(水)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5日(月)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)

#### 6. 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、掛り付けの医師にご相談下さい。

#### 7. その他

ご不明な点などがありましたら、健康保険組合(内線591)にお問合せ願います。  
各庶務担当者には、お手数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

# ウォーキングキャンペーン 申込書

健保提出期限：平成28年8月24日(水)

職 場	
内 線	
担当者	

※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311号に記録表(Excel)が添付されていますので、ご利用下さい。

※紙での配布をご希望の方は、記録表希望欄に○印を記入下さい。

申込締切後健康保険組合より記録表を配付致します。

	所属	内線	社員番号	被保険者 名 前	被扶養者(30歳以上) 名 前	記録表 希望
例	健保	591	10000	健保 太郎	健保 花子	○
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

\* 被扶養者で参加される方が2名以上の方は下段(被扶養者欄)にそれぞれ記入願います。

**第15回ウォーキングキャンペーン記録表**  
 庶務担当者への提出日 平成28年12月5日(3ヶ月間平均7,000歩/日 以上達成の方)

9月		歩 数	計	10月		歩 数	計	11月		歩 数	計
1	木			1	土			1	火		
2	金			2	日			2	水		
3	土			3	月			3	木		
4	日			4	火			4	金		
5	月			5	水			5	土		
6	火			6	木			6	日		
7	水			7	金			7	月		
8	木			8	土			8	火		
9	金			9	日			9	水		
10	土			10	月			10	木		
11	日			11	火			11	金		
12	月			12	水			12	土		
13	火			13	木			13	日		
14	水			14	金			14	月		
15	木			15	土			15	火		
16	金			16	日			16	水		
17	土			17	月			17	木		
18	日			18	火			18	金		
19	月			19	水			19	土		
20	火			20	木			20	日		
21	水			21	金			21	月		
22	木			22	土			22	火		
23	金			23	日			23	水		
24	土			24	月			24	木		
25	日			25	火			25	金		
26	月			26	水			26	土		
27	火			27	木			27	日		
28	水			28	金			28	月		
29	木			29	土			29	火		
30	金			30	日			30	水		
				31	月						

☆達成者の方は、庶務担当者へ提出して下さい。

事業所		被保険者社員番号	
部門略号		参加者氏名	
庶務担当者名		合 計 (3ヶ月)	

賞品番号		名称	
送り先氏名			
送り先住所	〒		
連絡先電話番号			

※ご提供いただいた個人情報は、今回の賞品発送以外の目的には一切使用しません。