

2023年9月11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。今回の、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。

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： **2023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 サントリー胡麻麦者 24本
5. スケジュール
 - * 9月11日月曜日：健保ニュース発行
 - * 9月28日木曜日：申し込み締め切り日 ※15:00までに入力をお願いいたします。
 - * 10月1日日曜日：『ウォーキングキャンペーン』開始
 - * 11月30日金曜日：『ウォーキングキャンペーン』終了
 - * 12月7日木曜日：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/秋のウォーキングキャンペーン>
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498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