

令和6年度ウォーキングプログラム事業について(お知らせ)

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は組合の事業運営にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、運動機会を増やすための取り組みとして今年度もウォーキングプログラム(年2回)を下記の通り開催いたします。

生活習慣病予防・筋肉強化・肥満予防のためにも是非、貴事業所の被保険者及び被扶養配偶者に参加を周知のうえご高配賜りますようお願いいたします。

記

- 1、対象者 : **被保険者・被扶養配偶者**
ただし、実施期間中に健康保険の資格がなくなった場合は、参加できません。
(任意継続被保険者となった場合を除く)
- 2、開催内容 : 年2回開催予定(4月～6月)(9月～11月)
歩数計を使用してウォーキング、歩数管理。
期間終了後のトータル歩数を健康保険組合まで事業所を通じて報告。
一日8,000歩を目標とし、(開催期間日数 91日間)
 $8,000歩 \times 91日 = 72万8千歩以上(目標歩数)$
目標歩数の達成者に1,000円相当の記念品を贈呈
但し、1、2回ともに達成された方には2回目は2千円の記念品を贈呈いたします。
- 3、実施方法 : **①今回は 4月～6月 を実施します。**
②必ず歩数計を使用してウォーキングを行って下さい。
③1日の歩数計の数値をスコアカードに記入して下さい。
(端数を省略せず、1歩単位まで正確に記入して下さい)
④期間終了後に合計歩数を計算し、72万8千歩以上を達成された方は
参加集計表とともにスコアカードを事業所を通じて **7月16日(火)**
までに**参加集計表**と共に健康保険組合へ郵送して下さい。
⑤内容等を確認後、健康保険組合から達成者リストを添えて事業所宛に
記念品をお送りします。

スコアカードは、PDFファイル と エクセルファイル(計算可能)をホームページに掲載します。
計算誤り等がないように是非エクセルファイルをご利用下さい。