

平成30年 9月21日

## 第2回「ヘルスウォーキング」の開催について

平成30年度から新たな保健事業として「ヘルスウォーキング」を開始したところですが、第2回「ヘルスウォーキング」の開催について、下記のとおりお知らせします。  
健康のため、はじめての方も2回目の方も奮ってご参加ください。

### 記

#### 1 概要

- ・参加費は無料です。
- ・「ヘルスウォーキング」Webサイト上に日々の歩数を記録することで歩数に応じたポイントが付与されます。
- ・半年毎の期間（第2回10月1日～3月31日）のポイントが1,200ポイントを超えれば賞品（図書カードまたはクオカード）を贈呈します。  
※賞品は事業所へ送付しますので対象者への配付にご協力くださいますようお願いいたします。

#### 2 利用方法

- ①当健康保険組合のホームページの「ヘルスウォーキング」バナーをクリック。
- ②新規会員登録のメニューで必要事項を入力。ID・PWは忘れないようにしてください。
- ③マイページから日々の歩数を入力してください。まとめて登録せず、毎日の登録をおすすめします。
- ④1,200ポイントを達成した方は賞品を選択してください。  
※すでに登録済の方は再登録の必要はありません。そのままご利用ください。

#### 3 ポイント達成者の取組事例

- ・通勤時1～3駅手前で降りて歩くようにした。
- ・自宅から駅までバスを使わず歩くようにした。
- ・エレベーター、エスカレーターを使用せず階段を使うようにした。  
※事例を参考に少し意識を持ち何か一つ取り組むことで、ポイント達成につながります。

#### 4 その他

詳細については、別紙リーフレットをご確認ください。