

平成31年度「第1回ヘルスウォーキング」の開催について

標記について、下記のとおりお知らせしますので、被保険者及び被扶養者の皆様の体力づくり、健康の保持・増進にご活用くださいますようお願いいたします。

なお、本年度参加される方には参加賞として「健康応援タオル」を贈呈しますので、積極的にご参加ください。

記

1 参加方法（詳細については、別添リーフレット裏面参照）

- (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」のバナーから登録してください。参加費は無料です。
- (2) 登録時は身長・体重等の入力、登録後はウォーキングコースの選択が必須になります。

なお、平成30年度に登録済の方は再登録の必要はありません。引き続き参加いただけます。

※ システムメンテナンス期間について

平成31年4月1日（月）から4月14日（日）までは、システムメンテナンスのためWebサイトの利用ができません。新規登録は4月15日（月）からとなりますのでご了承ください。

なお、通常歩数入力の遡りは1カ月前までの入力が可能となっておりますが、4月中の歩数については、5月31日（金）まで入力できます。

2 歩数とポイント等について

- (1) 1,000歩で1ポイント。1日最大10ポイント（10,000歩）。
- (2) 4月1日～9月30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。1,190ポイントを達成した後、次の歩数入力時に体重入力が必要となります。
- (3) 本年度参加される方に「健康応援タオル」を贈呈します。

なお、「健康応援タオル」の贈呈は本年度のみで、年度内お一人様1回限りとなります。

3 賞品発送方法

- (1) 賞品は事業所へ送付します。
- (2) 賞品の発送時期につきましては、11月の下旬を予定しております。

なお、「健康応援タオル」は随時送付します。

<参考> 平成30年度1, 200ポイント達成者の取組事例

- (1) 通勤時1～3駅手前で降りて歩くようにした。
- (2) 自宅から駅までバスを使わず歩くようにした。
- (3) 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。