



ウォーキング キャンペーン



健保では、日頃の健康管理をしっかりされている被保険者(従業員)の方を応援します。
コロナが5類に移行後、感染対策の実施については個人の判断が基本となりました。
体調のすぐれないときは無理をせず、元気な時は適度に運動して健康維持に取り組みましょう。

キャンペーン対象者
実施期間
記録表の提出期間
目標歩数と達成賞

実施期間及び支給時に当健保加入の被保険者(従業員)の方
2023年10月1日(日)～2024年2月29日(木)
2024年1月8日(月)～3月8日(金)最終日健保必着
目標歩数:90日間で90万歩 達成賞:QUOカード3,000円分



◆参加方法◆

- 健保HPから記録表入手する。(PC用は数式入りです)
- 記録表に歩数を記入する。(PCの場合はデータ入力)
- 90日で90万歩達成したら健保へ提出する。
- 景品到着を待ちましょう。※月ごとに集計・受付を行う為、景品到着まで多少お時間を頂きます。



記録表は健保HPから印刷ください
<http://www.presskogyokenpo.or.jp>



◇注意事項◇

- 記録表の記入は実際に歩いた歩数を記入下さい。
- 歩数を実数ではなく、計算しやすいよう端数を「00」「000」にして記入する行為はおやめください。
- 実施期間は5カ月あるので、歩数が稼げた最も多い90日間で90万歩の調整をしてください。
- 記録表の累計が「90日」と「90万歩」の両方を満たない場合は未達成となります。
- 提出期間を過ぎてからの提出は受け付けられません。



★+。。。+★+。。。+★ アンケートにご回答頂いた皆様の声 ★+。。。+★+。。。+★

- ☆2時間毎に、スマホの万歩計を確認し、目標に向け頑張った。ウォーキングキャンペーン前と後で、3キロ体重が減りました。(40歳代 / 男性)
- ☆家族と散歩する機会が増え普段しなかった話等でも会話が増えた事で楽しく歩くことができました。(40歳代 / 女性)
- ☆GYMに行った際はランニングマシンで必ず2千歩歩く様にした。歩くことを意識したことで体が軽くなったし、よく水を飲むようになった。関節痛が出なくなった。(40歳代 / 男性)
- ☆達成できた場合のQUOカードが魅力で参加はしましたが、気になっていた下半身が引き締まり良かったと思います。(50歳代 / 女性)
- ☆善玉コレステロールが増えました!!(50歳代 / 無回答)



～皆さんのご意見に基づき改善しています～

- ☆記録表は日付が記入できるものやカレンダー風などのご意見があり、今回仕様変更しました！ご意見いただけますと助かります！
- ☆ペーパーレス化を求めるお声が多かったです。記録表はメールでの提出でも受付けております！簡略化できるよう検討します！
- ☆職場での認知度が低く、周知不足というお声もありました。周知方法について今後も検討していきます！



貴重なご意見ありがとうございます！

募集
してます！



- ◆記録表のフォーマット(書きやすいものがあれば採用します)
- ◆歩数を伸ばすための秘訣やご意見や、成果報告(体重が減った！体質が変わった！など嬉しい報告)を歓迎します！

お問い合わせは担当:佐川(内線 2911)まで