

2024 ウォーキング キャンペーン



スポーツの秋、体を動かすには快適な季節となりました。
運動スキルや経験が無くても、どなたでも気軽に始められるウォーキングは、歩数により
病気を未然に防ぐ効果も期待されております。※
毎日歩かなくても、まずは少しずつ記入し日頃自分がどれだけ歩いているか記録をとってみて下さい。

キャンペーン実施期間	2024年10月1日～2025年2月28日
記録表の受付期間	2025年1月6日～ 最終受付日は3月7日 健保必着
目標歩数と達成賞	目標歩数90万歩 目標達成でクオカード3,000円を贈呈

◆参加方法◆

- ・ 健保HPから記録表入手する。（PC用は事前に数式が入っています）
- ・ 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頂きます。

◇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、計算しやすく端数を「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。

※歩数と予防できる病気について

歩数	予防できる病気
2,000歩	寝たきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	筋減少症、体力の低下
8,000歩	高血圧症、糖尿病、脂質異常症
9,000歩	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	メタボリック・シンドローム（75歳未満）
12,000歩	肥満

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

- ☺ 股関節がほぐれて腰痛が減った。 ☺ 肩凝り、膝の痛みが軽くなった。
- ⑤ QUOカードだとコンビニぐらいでしか使えないので、景品は選べると嬉しいです。（スタバカードやAmazonギフト券など…） 記録表の集計表以外の記入がしにくいので、セルに直接入力が良いです。
- ☺ 記録表が毎月になったので週3日は1万歩と決め日課のようにできたのが良かった。また、継続していくと、途中でやめるのは勿体ないと思うようになり最後まで頑張れた。
- ☺ 通勤や工場内で歩く距離が長いので、意識して早く歩く様にしています。朝は心臓に負担がかかるらしいので、少しゆっくり目、夜はかなり早めに歩いています。