

6/20スタート！！申込みは今すぐ

「ウォーキングチャレンジ月間」

目指せ！プラス1000歩！！

最近よく耳にするウォーキング。「1人ではなかなか難しい」という方もいるはず。そこで、職場仲間や家族で“楽しく”ウォーキングに取り組み、日頃の運動不足解消にチャレンジしませんか？

前回のチーム部門では
高確率(3/4)で賞品 GET!

注目!

頑張ったあなたに…
抽選で豪華賞品プレゼント!



★個人部門4名様、チーム部門全12チーム※
有名テーマパークチケットまたはカタログギフトなど…

*画像はイメージです。

※参加チーム数により変動する場合があります。

実施期間：令和元年6月20日(木)～7月17日(水)

申込方法：申込み用紙を6月19日(水)までに健保に送付

対象者：被保険者及び被扶養者

内容：日常歩数の1000歩アップを目標に、歩数計やスマホ等を利用して、4週間毎日記録を行います。

参加部門：①個人部門：被保険者

②チーム部門

A.職場（1チーム:3～5名の被保険者）

B.家族（1チーム:2～5名の被保険者及び被扶養者）

*①,②の両部門のエントリー可（A,Bの重複不可）

参加申込書は、けんぽホームページからダウンロードできますのでご利用下さい。
けんぽホームページアドレス <http://www.ib-kenpo.or.jp/>

「ウォーキング・チャレンジ月間」開催要領

令和元年5月
茨城県農協健康保険組合

1. 目的

ウォーキングは、生活習慣病の発症～重症化予防まで、様々な健康状態の人に適した運動であり、ストレス解消や良質な睡眠にも効果が期待されるものである。

そのため、個人及びチームで楽しく運動習慣づくりに取り組めるよう、インセンティブを付与したウォーキング・チャレンジ月間を開催することにより、日頃の身体活動（生活活動と運動）量の増加及び職員間の親睦交流を促進し、職場環境の活性化につなげることを目的とする。

2. 開催期間

- 1) 申込期間: 令和元年5月29日(水)～令和元年6月19日(水)
- 2) 実施期間: 令和元年6月20日(木)～令和元年7月17日(水)
- 3) 実施結果提出期限: 令和元年7月31日(水)迄

3. 実施内容

- 1) 自身の歩数計やスマートフォンを利用し、直近の1日の平均歩数を測定し、プラス1,000歩を目標に4週間毎日歩数を測定・記録する。
- 2) 4週間終了後、「記録表」を健保組合に提出する。
- 3) 個人及びチーム部門毎に、目標達成者(チーム)の中から抽選で記念品を贈呈する。

*歩数計は各自所有の機器を使用する。ただし、ムーヴバンド2(スマートフォンに連動したリストバンド型歩数計)を過去に無料提供を受けた者以外で、使用を希望する場合には、健保組合から先着順に無料貸与する。

4. 参加対象者 被保険者及び被扶養者

5. 参加部門

- 1) 個人部門 被保険者
- 2) チーム部門 ①職場(同じ事業所内の被保険者3～5人で1チーム)
②家族(被保険者及び被扶養者2～5人で1チーム)

*個人及びチームの両部門への参加は可。

ただし、①職場、②家族の両部門への参加は不可。

6. 参加申込から表彰まで

- 1) 参加申込
(6/19 迄) 参加部門を選択し、別紙参加申込書を健保組合に提出する。
申込者には、後日「参加登録通知書」(記録表添付)を健保組合より送付する。

- 2) ウォーキング
チャレンジ
(6/20～7/17) 実施期間内の4週間で、プラス1,000歩を目標に歩き、
毎日の歩数を測定し、「記録表」に記入する。

- 3) 結果報告
(7/31 迄) 4週間実施終了後、別紙「記録表」のアンケート、感想等必
要事項を記入し、健保組合に提出する。

- 4) 表彰(記念品贈呈)
(R1年9月下旬) 下記の対象者の中から抽選にて記念品を贈呈
①個人部門: 目標達成者(4名)
②チーム部門: 全員が目標達成したチーム(12チーム)
③特別賞: 歩数アップの程度が高い人(1名)
* 両部門で当選した場合でも、記念品はどちらか1点とする。

「ウォーキングチャレンジ月間」参加申込書

申込み締切日：6月19日

個人部門のみ参加の方は1)のみ記入して下さい。

チーム部門に参加の方は2)の①または②の表に記入して下さい。

1) 個人部門

所属事業所/部署

TEL.

健康保険証 (記号-番号)	氏名
—	

2) チーム部門

→①職場または②家族どちらか一方をお選びください。

①チーム部門（職場：同じ事業所内の被保険者3～5人で1チーム）

代表者の所属 事業所/部署	TEL.		
チーム名			
	健康保険証 (記号-番号)	氏名	個人部門への参加
メンバー1(代表者)	—		参加・不参加
メンバー2	—		参加・不参加
メンバー3	—		参加・不参加
メンバー4	—		参加・不参加
メンバー5	—		参加・不参加

②チーム部門（家族：被保険者及び被扶養者2～5人で1チーム）

代表者の所属 事業所/部署	TEL.				
チーム名					
	健康保険証 (記号-番号)	氏名	年齢	続柄	個人部門への参加 (本人のみ可)
メンバー1(代表者)	—			本人・家族	参加・不参加
メンバー2	—			本人・家族	参加・不参加
メンバー3	—			本人・家族	参加・不参加
メンバー4	—			本人・家族	参加・不参加
メンバー5	—			本人・家族	参加・不参加

申込書送付先（茨城県農協健康保険組合）

郵送の場合：〒310-0022 茨城県水戸市梅香1-5-5

FAXの場合：029-226-7554

ウォーキングチャレンジ月間記録表

(チーム用)

ステップ1

チーム部門 (該当するほうに○をつけてください)

職場 ・ 家族

ステップ2

チーム全員の結果をご記入下さい

★代表者の所属			
★チーム名			
	氏名	記録表(個人用)より転記ください。	
		★1日あたりの 増加歩数	目標 (1,000歩アップ) 達成状況
メンバー1(代表者)		歩	できた・できなかった
メンバー2		歩	できた・できなかった
メンバー3		歩	できた・できなかった
メンバー4		歩	できた・できなかった
メンバー5		歩	できた・できなかった

ステップ3

チーム内の目標達成率を計算してみよう！

目標達成人数

チーム人数

÷

×

100

=

%

※この記録表の★の内容について、広報誌「げんきmylife」で結果(ランキング等)を発表させていただきます。不都合な場合は、右欄に を入れてください。
チェックが無い場合は同意されたものとみなします。

この記録表はチーム代表者を通じて、事業所の健保担当者にお渡しいただくか、健康保険組合まで直接送付ください。

提出締切：令和元年7月31日(水) 健保組合必着

茨城県農協健康保険組合

ウォーキングチャレンジ月間記録表

(個人用)

ステップ1

初めの1週間の平均歩数から目標歩数を決めましょう！

1週間の平均歩数

①

歩

+

1,000歩

=

②

歩

ステップ2

いよいよ開始です。

目標歩数を目指して頑張りましょう！！

6月20日(木)	歩	6月24日(月)	歩
6月21日(金)	歩	6月25日(火)	歩
6月22日(土)	歩	6月26日(水)	歩
6月23日(日)	歩	合計歩数	歩

6月27日(木)	歩	7月1日(月)	歩
6月28日(金)	歩	7月2日(火)	歩
6月29日(土)	歩	7月3日(水)	歩
6月30日(日)	歩	合計歩数	歩

7月4日(木)	歩	7月8日(月)	歩
7月5日(金)	歩	7月9日(火)	歩
7月6日(土)	歩	7月10日(水)	歩
7月7日(日)	歩	合計歩数	歩

7月11日(木)	歩	7月15日(月)	歩
7月12日(金)	歩	7月16日(火)	歩
7月13日(土)	歩	7月17日(水)	歩
7月14日(日)	歩	合計歩数	歩

ステップ3

この1ヶ月間の平均歩数を確認してみましょう！

* 4週間の合計歩数÷記録日数 = ③ 歩

* 1日当たりの増加歩数 (③-①) = ④ 歩

* 目標平均歩数(1,000歩アップ)を達成 (できた ・ できなかった)

裏面へつづく

ウォーキングチャレンジ月間アンケート

1. あなたは日頃運動を行っていますか？

はい ・ いいえ

2. 今回の「ウォーキングチャレンジ月間」をどうやって知りましたか？

健保のホームページ 担当者からの回覧またはeメール ノーツメール

5/26のヘルスアップ大会 その他 ()

3. 「ウォーキングチャレンジ月間」に参加して良かったことは？

体力がついた 減量につながった 運動不足解消になった

意識的に歩くようになった リフレッシュになった

職場仲間（又は家族）との交流ができた その他 ()

★4. あなたが（又はチームで）実践した1,000歩増やすコツは？

(個人)
(チーム)

★5. その他感想・意見等

★事業所名		★氏名	
健康保険証 記号—番号	—	★性別	年齢

※この記録表の★の内容について、広報誌「げんきmylife」で結果（ランキング等）を公表させていただきます。不都合な場合は、右欄に を入れてください。チェックが無い場合は同意されたものとみなします。

この記録表はチーム代表者を通じて、事業所の健保担当者にお渡しいただくか、健康保険組合まで直接送付ください。

提出締切：令和元年7月31日（水）健保組合必着

茨城県農協健康保険組合