

## 「ウォーキング・チャレンジ月間」開催要領

令和3年9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3年9月1日(水)～令和3年9月30日(木)
- 2) 実施期間:令和3年10月1日(金)～令和3年10月28日(木)
- 3) 実施結果提出期限:令和3年11月12日(金)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。

### 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 (9/30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 (10/1～10/28) 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 (11/12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) (R4年1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。