

第 21 回ヘルシーウォーキング大会実施要綱

1. 概 要

神奈川県電子電気機器健康保険組合（以下「組合」とする）が主催する紙上（ウェブ）ウォーキング大会は、体内脂肪を減らし生活習慣病等疾病の予防・改善を目的に、1 日平均 1 万歩、3 ヶ月間で 90 万歩（完歩）を目標に日常的にウォーキングを行い毎日の歩数を記録、大会終了後に表彰をおこなう。

2. テー マ 「カモメンと巡る 東日本の名所北上コース」

3. 実施期間 2026 年 9 月 1 日（火）～2026 年 11 月 30 日（月） 3 ヶ月間 91 日

4. 対 象 者 被保険者および 20 歳以上の被扶養者（大会開始日 2026 年 9 月 1 日現在） ※20 歳未満の者も参加可能だが表彰は完歩賞までとする

5. 参加方法

【紙での参加】

- ① エントリー用紙に必要事項を記入し、事業所で取りまとめのうえ、組合へ提出（エントリー用紙は組合ホームページからもプリント可能）

＜ エントリー用紙提出締切日：8 月 20 日（木） 健保組合必着 ＞

組合より「ウォーキングマップ・記録表」を事業所経由で参加申込者に送付

- ② 記録表に 1 日の歩数を記録し、ウォーキングマップを塗りつぶす
- ③ 大会終了後、「記録表」に感想を記入し、事業所で取りまとめのうえ、組合へ提出

＜ 記録表提出締切日：12 月 10 日（木） 健保組合必着 ＞

※ 任意継続の者は、組合のホームページからエントリー用紙をプリント、必要事項を記入のうえ組合宛に送付する

【ウェブでの参加】

- ① QR コードまたは組合ホームページより（大会サイト）にアクセス <https://mhwalk.healthlog.jp/sinden/>（参加パスワード：保険者番号〔マイナポータル、資格確認書参照〕）
「今すぐ参加登録！」ボタンからメールアドレスを登録
登録したメールアドレスに届いた URL をクリックし参加登録をおこなう

＜ エントリー期間：7 月 17 日（金）～ 8 月 31 日（月） 24:00 ＞

- ② 大会期間中は日々の歩数を記録
各自のログイン ID（メールアドレス）・パスワードでログインし、「記録」ボタンから歩数入力を行う（歩数を記録すると、現在地・順位等が表示される）
- ③ 大会終了後、感想を入力（用紙提出などの手続きは不要）

＜ 歩数入力締切日：12 月 10 日（木） 24:00 ＞



大会サイト QR コード

6. 表 彰

以下の者に記念品を贈呈する

優秀賞…上位 10 名 完歩賞…90 万歩以上（優秀賞該当者は除く）

※ 優秀賞は被保険者及び 20 歳以上の被扶養者を対象とする

※ 次の 7(3)②により氏名・事業所名を機関紙「神電けんぽ」に掲載を希望しない者は、優秀賞の表彰はおこなわず完歩賞とする

7. 結果発表

- (1) 90 万歩以上の者については、記念品の送付とともに事業主あてに通知する
- (2) 結果は機関紙とホームページに掲載する
- (3) 機関紙「神電けんぽ」での氏名等の掲載は以下のとおりとする

- ① 90 万歩以上の者については、〔順位〕〔歩数〕〔氏名〕〔事業所名〕を機関紙「神電けんぽ」に掲載する（機関紙「神電けんぽ」は組合ホームページにも掲載）

- ② 掲載を希望しない者は氏名・事業所名を【本人の希望により非掲載】と掲載する（掲載の可否については、エントリー時（ウェブ）または記録表提出時に確認）

※掲載を希望しない者は、優秀賞（上位 10 名）は対象外とする