

第 19 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 「カモメンと巡る渋沢栄一・津田梅子・北里柴三郎ゆかりの地」

3. 実施期間 2024年9月1日(日)～2024年11月30日(土) 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2024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16日(金) 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(火) 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[被保険者証参照])

「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(水)～8月31日(土) 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(火) 24:00 >



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「神電けんぼ」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「神電けんぼ」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「神電けんぼ」に掲載する
(機関紙「神電けんぼ」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