

= 第15回 紙商 WALKING!! 実施要綱 =

- ・ 実施期間 令和5年4月1日(土) ~ 6月30日(金)
- ・ 目標 実施期間中に合計で70万歩以上達成
- ・ 記念品 70万歩達成者 . . . 500円の図書カード
90万歩以上達成者 . . . 1,000円の図書カード
- ・ 参加資格 被保険者 ・ 被扶養配偶者
ただし、実施期間中に健康保険の資格がなくなった場合は参加できません。
(任意継続被保険者となった場合を除く)
- ・ 参加費用 なし
- ・ 実施方法
 - * 参加者
 1. 必ず歩数計を使用してカウントしてください。
 2. 1日の歩数計の数値をスコアカードに記入してください。
(端数を省略せず、1歩単位まで正確に記載してください)
 3. 期間終了後に合計歩数を計算し、70万歩以上を達成された方はスコアカード(原本)を事業所へ提出してください。
 - * 事業所ご担当者様
 1. 目標達成者のスコアカードをまとめて、別紙「参加集計表」を添付のうえ、健保組合へ提出してください。
(令和5年7月21日(金) 必着)
 2. 内容等を確認後、健保組合から事業所宛に記念品をお送りしますので、達成者の方々に配布してください。
- ・ その他
 - * Excel版のスコアカードが、健保組合のホームページからダウンロードできます。
Excel版は、日々の歩数を入力するだけで合計が自動計算でき、目標歩数までの残歩数も表示されます。
計算誤りもありませんので、こちらのご利用をおすすめします。
<http://www.osaka-kamisho-kenpo.or.jp/>
なお、紙の用紙は、3月下旬発行の「けんぽだより2023春号(No.62号)」に掲載しています。
 - * 歩数計は、テニスやゴルフなどのスポーツ中もつけてください。
 - * スコアカードの返却はいたしません。
必要な方は、提出前にコピーをおとりください。
 - * 第16回は、令和5年10月1日(日) ~ 12月31日(日)で開催予定です。