

令和 8 年 10 月 15 日

事業主 様

大阪菓子健康保険組合

令和 8 年度（第 2 回）菓子けんぽウォーキングのご案内

令和 8 年度体育奨励事業の一環として、「菓子けんぽウォーキング」を実施いたします。

つきましては、貴事業所の組合員の方々に多数ご参加いただけますよう、ご周知方よろしくお願いいたします。

なお、昨年度から計測する日数を任意の **30 日間**と変更しておりますので、計測漏れののないよう併せてご周知願います。

記

1. 参加対象者 被保険者本人
2. 実施期間 令和 8 年 11 月 1 日（日）～令和 9 年 1 月 31 日（日）
3. 実施方法 実施期間中に目標歩数を設定しウォーキングを行う  
目標歩数：1 日平均 8,000 歩以上  
実施期間中の任意の 30 日間で歩数を計測する
4. 参加料 無料
5. 参加形態 個人 （人数の制限はありません）
6. 申込方法 令和 8 年 11 月 16 日（月）までに別紙参加申込書により、事業所から申込んでください。

7. 参加者特典

(1) 完歩賞

実施期間内に 1 日当たりの平均歩数 8,000 歩以上（**30 日間**）を達成された方全員に完歩賞として図書カード（500 円相当）を贈呈します。

(2) 奨励賞

平均歩数 8,000 歩に達しなかった方にも抽選で、図書カード（500 円相当）を贈呈します。

8. 実施の詳細については、別添実施要綱をご参照ください。

9. その他 実施要綱、参加申込書、アンケートについては、当組合ホームページにも掲載いたしました。必要に応じてダウンロードしてご使用ください。

(<https://www.kasikenpo.jp>)

※お問い合わせ先→06-6763-1571

(別添)

## 令和 8 年度 菓子けんぽウォーキング実施要綱

### 1. 参加申し込み

第 2 回菓子けんぽウォーキングにご参加を希望される方は、別紙「菓子けんぽウォーキング参加申込書」により、令和 8 年 11 月 16 日（月）までに大阪菓子健康保険組合（以下「組合」という。）まで申し込んでください。

なお、実施要綱、参加申込書、アンケートについては、当組合ホームページにも掲載いたしました。必要に応じてダウンロードしてご使用ください。

(<https://www.kasikenpo.jp>)

### 2. 実施のご案内

参加希望者は、事業所から「菓子けんぽウォーキングアンケート」を受け取り、実施期間中の任意の 30 日間をご自身で設定のうえ、1 日 8,000 歩以上を目指してウォーキングを実施してください。なお、発熱や風邪の症状のある場合は無理せずに中止してください。※30 日間連続して行わなくて結構です。

### 3. 実施場所

実施場所をご自身で決めていただき、ご自宅の近辺や通勤途中等において、実施してください。

なお、ソーシャルディスタンスを守ったうえで、ウォーキングをお楽しみください。

### 4. 計測方法

(1) お持ちの万歩計又はスマホアプリ等をダウンロードし、ご自身で日々の歩数を計測し、アンケート用紙に記録してください。

(2) 計測した歩数は 1,000 歩単位や 100 歩単位にすることなく、実際に測った歩数を記載してください。

(3) 30 日間のうちで 1 日 8,000 歩に満たない日がある場合も、その歩数を記載してください。※30 日間歩数の記載ある場合のみ回答者特典の対象となります。

### 5. アンケートの回答

実施期間終了後、アンケート用紙を組合あてお送りください。提出期限は令和 9 年 2 月 26 日（金）です。

### 6. アンケート回答者特典

#### (1) 完歩賞

実施期間内に 1 日当たりの平均歩数 8,000 歩以上（30 日間）を達成された方全員に完歩賞として図書カード（500 円相当）を贈呈します。

#### (2) 奨励賞

平均歩数 8,000 歩に達しなかった方にも抽選で、図書カード（500 円相当）を贈呈します。

(3) 賞品は事業所あてお送りします。

### 7. その他

申込み、アンケートの取りまとめ及び各賞品の配付につきまして、事業所のご協力を願います。