

令和4年3月15日

事業主 各位

大阪菓子健康保険組合  
理事長

令和4年度（第1回）菓子けんぽウォーキングのご案内

令和4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。

記

1. 参加対象者 被保険者本人
2. 実施期間 令和4年4月1日（金）～令和4年6月30日（木）
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20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4年4月28日（木）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（20日間）を達成された方全員に完歩賞としてエコバッグを贈呈します。
  - (2) 奨励賞  
平均歩数8,000歩に達しなかった方にも抽選で、エコバッグを贈呈します。
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4年度 菓子けんぽウォーキング実施要綱

### 1. 参加申し込み

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4年4月28日(木)までに大阪菓子健康保険組合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」を受取り、実施期間中の任意の20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。※20日間連続して行わなくて結構です。

### 3. 実施場所

実施場所は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

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。

### 5. アンケートの回答

令和4年7月29日(金)までに、アンケート用紙を大阪菓子健康保険組合あてお送りください。

### 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(20日間)を達成された方全員に完歩賞としてエコバッグを贈呈します。

#### (2) 奨励賞

平均歩数8,000歩に達しなかった方にも抽選で、エコバッグを贈呈します。

#### (3) 賞品は事業所あてお送りします。

### 7. その他

申込み及びアンケートの送付は、個人単位としますが、事業所で一括して送付いただけますようご協力をお願いします。