

= 第20回 紙商 WALKING!! 実施要綱 =

- ・ 実施期間 令和7年10月1日(水) ～ 12月31日(水)
- ・ 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
(* 第19回の条件達成者はそれぞれ倍額の図書カード)
- ・ 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8年1月23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。
<https://www.osaka-kamisho-kenpo.or.jp/>
なお、紙の用紙は、9月下旬発行の「けんぽだより 2025 夏秋号 (No.69 号)」に掲載しています。
 - * スコアカード内の「年齢欄」は、終了時の年齢を記載してください。
 - * 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21回は、令和8年4月1日(水)～ 6月30日(火)で開催予定です。