

## ＝ 第19回 紙商 WALKING!! 実施要綱 ＝

- ・ 実施期間 令和7年4月1日(火) ～ 6月30日(月)
- ・ 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7年7月18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せん。  
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2025春号(No.68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20回は、令和7年10月1日(木)～12月31日(木)で開催予定です。