

# 第20回

R3年3月吉日

主催：ベイシアグループ健康保険組合

共催：健康保険組合連合会群馬連合会

## ウォーキングキャンペーン

**参加者募集！** 3人1組チームで参加しよう♪ 個人も大歓迎♪

5月から7月までの3ヶ月間、歩いた歩数を計測して、記録を健康保険組合に提出するだけでOK！  
ウォーキングはいつでもどこでも手軽に始められ、肥満・生活習慣病予防、ストレス解消、老化防止など多くの健康効果が期待できます。ぜひこの機会に店舗・部の仲間で誘い合って参加してみませんか？

### ☆達成賞

- ・個人戦：1日平均6,000歩達成者に「ウォーキング賞」又は「達成賞」贈呈
- ・チーム戦：1日平均8,000歩以上の上位チームに「チーム賞」贈呈

☆参加賞 初めて参加される方にはキャンペーン開始時に歩数計を贈呈します

### 1 実施期間

令和3年5月1日(土)～7月31日(土)までの3ヶ月間

### 2 対象者

健康保険組合の被保険者・被扶養者(配偶者)

### 3 参加申込方法と目標歩数

令和3年4月24日(土)までに

「第20回ウォーキングキャンペーン参加申込書」個人参加用

又はチーム参加用を健康保険組合に提出してください。

<個人戦> 個人で参加する。目標歩数は1日平均6,000歩。(3ヶ月間の総合計歩数/92日)

<チーム戦> 3人1組のチームで参加する。(原則として同一店舗又は同一部内)

目標歩数は1日平均8,000歩以上。(チーム全員の3ヶ月間の総合計歩数/(3人×92日))

**※チーム戦参加者は、個人戦にも参加するものとみなします。**

### 4 結果報告

歩数を歩数計で計測し、記録用紙を毎月健康保険組合に提出していただきます。

毎月10日までに、前月の歩数を記録用紙に記入のうえコピーを当組合にお送りください。(社内メール便、電子メール、FAX等) 毎月、当組合ホームページでランキングを発表します。

**※健保だより・各社社内報に、上位入賞者名・上位入賞チーム名、所属先、歩数記録等を掲載させていただくことがあります。**

**予めご了承ください。**

人ごみは避けて  
歩きましょう



\*\*\*各種申請用紙の入手方法\*\*\*

各店・部署で配布。当健康保険組合のホームページからもダウンロードできます。(http://www.beisiag-kenpo.or.jp

または「ベイシアグループ健康保険組合」で検索してください。ホームページ画面の「健保からのお知らせ」に掲載します。)

\*\*\*