

# 歩こう歩けばコンペ2023開催要項

公立学校共済組合青森支部

## 1 目的

歩くことにより、組合員の運動不足の解消及び運動習慣のきっかけをつくり、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防し健康の保持増進に資する。

## 2 対象者

原則として組合員とする。

組合員以外が参加する場合には、歩数計及び賞品は付与されない。

## 3 募集人数

1,060組（3,180人）とする。なお、申込者が多数の場合には抽選とする。

## 4 主催

公立学校共済組合青森支部

## 5 内容

職場で3人1組のチームを編成し、期間中の起床から就寝までの歩数を歩数計で計測し、歩数の合計を報告する。また、チームの合計歩数及び目標達成に応じた成果を表彰する。

## 6 開催予定期間

令和5年9月1日～令和5年11月30日（3か月コースのみ）

※歩数計の入荷状況により期間が変更となる場合がある。

## 7 参加者へのインセンティブ

(1) 参加者全員：健康ポイント200ポイント付与する。

(2) がんばり賞：合計歩数に応じた賞品をチームの参加者全員に進呈する。

区分	チーム合計歩数	内容
松	3,000,000歩以上	図書カード3,000円 または、健康ポイント3,000ポイント付与
竹	2,700,000～2,999,999歩	図書カード2,000円 または、健康ポイント2,000ポイント付与
梅	2,400,000～2,699,999歩	図書カード1,000円 または、健康ポイント1,000ポイント付与

(3) 健脚賞：歩数合計上位500チームの参加者全員に健康ポイント1,000ポイントを付与する。

(4) 目標達成賞：目標達成に応じた健康ポイントをチームの参加者全員に付与する。

区分（チームで設定した目標歩数）	内容
3,000,000歩以上の達成	健康ポイント400ポイント付与
2,700,000～2,999,999歩の達成	健康ポイント300ポイント付与
2,400,000～2,699,999歩の達成	健康ポイント200ポイント付与
2,399,999歩以下の達成	健康ポイント100ポイント付与

(5) 飛賞

チーム順位の下一桁が「1」のチームの参加者全員に、健康ポイント1,000ポイントを付与する。

8 申込方法

参加を希望する組合員は、申込書、「様式1 同じ所属所で組むチーム用」、「様式2 異なる所属所で組むチーム用」又は「様式3 個人用」を提出するものとする。

**提出期限：令和5年6月30日（金）厳守**

9 決定通知

8月下旬までに決定し、申込みのあった所属所に通知する。

10 経過及び結果報告

経過等について、期限までに所定の様式により報告するものとする。

また、支部ホームページにて随時公表する。

※ 報告様式及び報告期限は参加者の決定時に通知し、期間中1回経過報告する。

※ ホームページにはチーム名、ハンドルネーム、所属所名を掲載することとし、個人名は掲載しない。

11 その他

参加する組合員には、無料で歩数計を配付する。

ただし、令和2年度以降に参加した者には配付しない。

**【健康ポイントについて】**

支部の健康管理事業に参加する等、組合員の健康行動に対して、支部がポイントを付与します。健康ポイントは1ポイント1円相当の商品への交換、Amazonの商品券やスターバックスのドリンクチケットなど金券への交換などできます。

詳細は、健康ポイントサイトをご覧ください。

また、健康ポイントは、初回登録した時点からポイントが付与されますので、まだ登録していない方は早めに登録してください。

なお、健康ポイントサイトは令和4年4月1日からリニューアルされております。

新サイトへの登録にあたっては、ベネアカウムの登録が必要となります。

登録の仕方等詳細については支部ホームページの組合員専用サイトを御参照ください。

**【健康ポイントサイト】**

<https://hlpt.benefit-one.inc/>

