



ウォーキンググランプリ実施要領



1 目的

データヘルス計画の一環として、組合員の生活習慣改善と健康づくりを支援するために実施する。

毎日の歩数を記録することで、生活習慣の改善を促し、組合員の健康維持・増進を図るとともに、チーム参加で取り組むことでモチベーションの持続を図る。

2 事業主体

公立学校共済組合鹿児島支部

3 内容

所属所内で3人1チームを作り、2ヶ月間のチーム歩数合計を競う。

参加者は、手持ち歩数計等で歩数を記録する。

また、参加者へ粗品（参加賞）を準備する。

なお、各種賞を設定し、賞品を授与する。結果は、賞品の発送をもって行い、「共済広報かごしま」及び支部ホームページに結果を掲載する。

4 賞について

上位3チーム、学校賞（3チーム）、来年頑張るぞ賞（最下位から2番目のチーム）、飛び賞（50位毎に設定予定）

※ 学校賞とは、小学校、中学校、高等学校その他（義務教育学校、特別支援学校、教育機関、幼稚園など）の3つの部門に分け、部門毎の抽選により各1チームに授与するものである。

※ 図書カード・カタログギフトを用意。

5 対象者及び定員

公立学校共済組合鹿児島支部の組合員 定員900人（3人1組 300チーム）

※ ただし、チーム内に2名以上の組合員がいることを要件とし、組合員資格を有さない職員の参加も可とする。

6 実施期間

10月 } 実施期間（2ヶ月間）
11月 }

12月 歩数結果報告

1月 結果集計・賞品配布

3月 「共済広報かごしま」及び支部ホームページへ掲載

7 申込方法

別紙1「ウォーキンググランプリ参加申込書」により申し込むこと。

※FAX可

申込期限 7月29日（金）

8 参加者の決定

希望者多数の場合は抽選とし、所属所長あて通知する。

9 記録方法

各自で別紙2「歩数記録表」等を活用し、歩数を記録する。

※手持ちの歩数計や歩数を計測する機能の付いたスマートフォン等を使用して記録する。

※別紙2「歩数記録表」の活用は任意である。各自、自由な方法で記録すること。

10 報告方法

実施期間終了後、別紙3「ウォーキンググランプリ報告書」により報告すること。

11 その他

- ・ この事業は日常の生活の範囲内で行うこととし、傷病、事故等に対し、自己の責任において参加すること。現在治療中の方は、主治医の意見等に従い参加すること。
- ・ 別紙2～3については9月以降に支部ホームページ掲載予定。