

## 令和8年度健康ウォーキング事業実施要領

### 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・改善し、健康の保持増進に資する。

### 2 主催

公立学校共済組合山形支部（以下「支部」という。）

### 3 対象者

公立学校共済組合山形支部組合員

### 4 対象人数

下記9により歩数を報告する組合員全員

### 5 実施期間

【前期】令和8年 6月1日（月）～令和8年 6月30日（火）

【後期】令和8年 10月1日（木）～令和8年 10月31日（土）

### 6 実施方法

#### (1) 実施部門

下記2部門のうちいずれか1部門を選択し、参加する。

※一つの実施期間に2部門に参加することは不可。前期と後期で異なる部門に参加することは可とする。

#### ① チーム部門（3人1組）

※チーム編成は同一所属を原則とするが、人数が足りない場合は、別所属合同チームでも可とする。1人で複数のチームに参加することは不可とする。

※前期・後期でチーム編成を変える場合、3人中2人が同じ構成員の場合は、同一チームとみなす。

#### ② 個人部門（1人で参加する）

#### (2) 計測方法

歩数の計測は、歩数計測機能のある機器（歩数計、スマートフォン、スマートウォッチ等）により行う。

<歩数計の配布について>

支部は希望する参加者に対して、歩数計を配布する。歩数計の配布を希望する参加者は、「やまがたe申請」でオンラインにより希望数を申し込む。オンラインによる申込が難しい場合は、メール、FAX等の方法でも可とする。

【歩数計申込期限】

前期：令和8年5月20日（水） 後期：令和8年9月11日（金）

#### (3) 記録方法

歩数の記録は、歩数記録表（参考様式）を活用する等、任意の方法により行う。

## 7 賞品

後期終了後、下記に該当する参加者および所属所へ賞品を贈呈する。

### <前期>

- ① チーム部門抽選賞：1人1日平均8,000歩を達成したチームの中から抽選25チーム
- ② 個人部門抽選賞：1日平均8,000歩を達成した個人部門参加者の中から抽選15名

### <後期>

- ① チーム部門抽選賞：1人1日平均8,000歩を達成したチームの中から抽選25チーム
- ② 個人部門抽選賞：1日平均8,000歩を達成した個人部門参加者の中から抽選15名

### <前期・後期共通>

- ① 所属抽選賞：参加者の所属する所属所のうち、前期・後期あわせて抽選3所属
- ② 奨励賞：個人部門の参加者のうち、特定保健指導対象者であり、かつ1日平均8,000歩を達成した者全員

※下記9による歩数報告の際に、同賞への応募を申し出る必要がある。

- ③ 参加賞：参加する組合員全員

## 8 参加方法

参加者の事前申込は不要とし、下記9による歩数の報告をもって参加するものとする。

## 9 歩数の報告

参加者は、実施期間終了後、「やまがたe申請」により、実施期間中の合計歩数をオンラインで報告する。オンラインによる報告が難しい場合は、メール、FAX等の方法でも可とする。

**【歩数報告期限】** 前期：令和8年7月10日（金） 後期：令和8年11月13日（金）

## 10 結果通知及び公表

後期の実施期間終了後、12月中旬を目途に参加者の所属する所属所に通知する他、当支部ホームページに実施結果を公表する。また、支部発行の広報誌『福利の広場』に写真、コメント等の掲載を参加者へ依頼する場合がある。

なお、奨励賞については受賞者の公表を行わないものとする。

## 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。