

2024 年 8 月 30 日

宛) 健保適用事業所人事総務担当部門長・健保業務担当者

写) 健康推進センター各位

専属産業医・産業看護職各位

古河電工労働組合中央執行部各位

古河電工健康保険組合

10 月 運動習慣定着月間

「ウォークラリー-de 健康づくり 2024」開催のお知らせ

平素より、健保組合の事業運営にご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。

健保組合では、健康づくり活動に取り組むきっかけとして、6 月、10 月、3 月に健康強化月間を設けています。

10 月「運動習慣定着月間」では、Pep Up を使ったウォークラリーを開催致します。

詳細は下記お知らせ、及びチラシをご覧ください。

本件につきましては、健保ホームページ掲載、健康マイページ登録者へメール配信、One FIT ポータルに掲載致しますが、貴管下におかれましても掲示等適切な方法で、ご案内下さいますようお願い致します。

ご不明な点等ありましたら、お問い合わせ下さい。

よろしくお願い致します。

記

1. イベント概要

今年度のウォークラリーも、歩数を積み重ねると称号が与えられる遊びを投入。頑張って歩数を伸ばすと、番付が上がっていきます。

条件を達成した方に、「健康ポイント」を差し上げます。

ポイント付与は、ランキングに関係なく個々の平均歩数によって付与するため、ご自身で**可能な範囲の平均歩数を目標**にして、取り組んでいただけます。

2. 参加エントリー期間

2024 年 9 月 1 日 (日) ~ 2024 年 10 月 7 日 (月)

3. イベント開催期間

2024年10月1日（火）～2024年10月31日（木）

4. 健康ポイント

イベント期間中 24 日以上記録がある方に、個々の平均歩数に応じたポイントを付与します。

平均歩数 5000 歩達成： 500 ポイント

平均歩数 8000 歩達成：1000 ポイント

平均歩数 10000 歩達成：1200 ポイント

5. 参加方法

[Pep Up](#) ウォーキングラリー画面から「参加ボタン」を押してエントリー してください。

詳細は「[②2024_ウォークラリー参加マニュアル.pdf](#)」をご覧ください。

- ・歩数登録は日々行うようにお願いします。遡って登録できる期間は7日間です。
- ・歩数は概数ではなく、歩数計（スマホや、万歩計）でカウントした実歩数を登録してください。

6. チーム参加について

仲間とチームを組んでイベントに参加できます。コミュニケーションの一助にご活用ください。

ご自身でメンバーを集めてチームを作る又は、既存のチームに加入して参加します。

- ・エントリー期間終了後に登録はできませんので ご注意ください。
- ・1チーム 3名以上
- ・チームランキングによるポイント付与はありません。
- ・ポイント付与は個人毎の登録日数 & 歩数により決定します。

7. ウォーキングの効果について（参考資料）

■ [健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023](#)

■ [スポーツ庁 Web 広報マガジン> プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策](#)

8. 問い合わせ先

イベントについて： 岩田 hiroko.iwata@furukawaelectric.com

Pep Up ログインについて： 上野 koichi.ueno@furukawaelectric.com

以 上