

ほくてん •  ほくてんネットワーク ×  (ほくてん健保)

ウォーキングラリー(個人戦)を開催します

PERSONAL WALKING RALLY 2023

目標歩数を達成して
Pepポイントをゲットしよう



開催期間	7月14日(金)～7月28日(金)の15日間
エントリー期間	7月3日(月)～7月13日(木)
エントリー方法	PepUpのウォーキングラリー参加ページより

“健康は一夜にして成らず”

現在、「**全社スモールチェンジ活動**」を展開中ですが、皆さん、もう目標は立てましたか。

「2階までは階段を使う」、「糖分の多いコーヒーを無糖にする」など、少しのこと、ちょっとしたことでよいので、とにかく何かを始めてみましょう。

さて、今年も10月のチーム戦の全社ウォーキングラリーに先駆け、15日間の個人戦イベントを開催します。

昨年も歩くことを通しての健康づくりに約2千名以上の皆さんに参加いただきました。

つつい「不健康を補う」ことを考えてしまいがちですが、ぜひ、今年も多くの皆さんに参加いただき、「補う」のではなく積極的に「健康をゲット」して下さい。

完走された方には300Pepポイント、さらに1日平均8,000歩以上を達成された方には500Pepポイントを進呈します。

多くの皆さまの参加をお待ちしています。

個人戦ですが、同僚と競い合うなど、職場ぐるみでも励まし合い、盛り上げて頂けると幸いです。



2023
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

2023年6月

ほくてん・ほくてんネットワーク 健康経営推進委員会

2023年度「パーソナルウォーキングラリー」実施要領

1. 実施期間

2023年7月14日（金）～2023年7月28日（金）の15日間

2. 参加対象者

ほくでん・ほくでんネットワークの従業員

3. 参加単位

個人単位

4. エントリー期間（ウォーキングラリー開始後はエントリーできませんのでご注意ください。）

2023年7月3日（月）～2023年7月13日（木）

5. 参加申込方法等

<次の流れで取り組んでいただきます>

イベント開始前（7/13迄）	イベント期間	イベント終了後（7/29以降）
実施前アンケートに回答 → 参加エントリー	毎日 歩数入力	実施後アンケートに回答

<具体的な参加方法は、以下の手順でお願いします>

PepUpを利用できる方

- ▶ エントリー期間中（7月13日迄）に[こちら](#)から実施前アンケートにお答え下さい（必須）。回答後、健康ポータルサイト「Pep Up」にログインし、ウォーキングラリーの参加ページへアクセス
- ▶ 参加ページにあるウォーキングラリーの詳細を確認し、「**参加する**」をクリックし、期間中は日々歩数を入力して下さい。参加方法が不明の場合やアプリを利用した歩数連携等の詳細は、『[2023年度 パーソナルウォーキングラリーのご案内](#)』をご参照下さい。

PepUpを利用できない方（個人記録表使って参加する場合）

- （直近に被保険者になられた方、受入出向者・一部嘱託社員の方等で被保険者ではない方）
- ▶ エントリー期間中に[こちら](#)から実施前アンケートにお答え下さい（必須）。
- ▶ 回答後、歩数を記録する「個人記録表」を同じく[こちら](#)から取得され、日々の歩数を毎日入力し、**8月3日（木）迄**に「個人記録表」を事務局までメールにて送付願います。

※ アンケートについて：あいぱーくを閲覧できない方は、[こちらから Excel 版をダウンロード](#)して、回答後、事務局まで送付願います。

6. 歩数集計方法

スマートフォンアプリ連携・手動入力・Fitbit 連携・Garmin 連携

1日の
有効歩数上限

・30,000歩（上限を超えた歩数は反映できません）

7. 手動による歩数の入力期限

2023年7月31日（月）23:59

8. ポイントの付与（付与日：9月1日）

達成賞
（参加促進ポイント）

実施前後に行うアンケートの両方に全問回答し、かつ完走（期間中の全日、歩数入力）した全参加者に1人300Pepポイント

優秀賞

達成賞をクリアし、1日当たり平均歩数が8,000歩以上の全参加者に、500Pepポイント

9. その他

- (1) レース期間中のランキングは**PepUp**で確認できます。
- (2) 実施後アンケートは、別途ご案内いたします（ラリー最終日にご案内予定）。
- (3) 歩数計は貸与しませんので、ご自身の万歩計、スマートフォン・ウェアラブル端末等をご活用下さい。
- (4) **PepUp**を利用できない方は、ポイント付与はありませんが、「実施前後のアンケートに回答」および「個人記録表」を健保組合へ提出（メール）いただき、「達成賞」および「優秀賞」に該当された際には、粗品を進呈いたします。

以上

【事務局】

- ・問い合わせ先 ほくでん健保 濱：80-2581 ・ 人事労務部 安全保健グループ 伊藤（80-2563）
- ・ アンケート・個人記録表の提出先メールアドレス（担当：濱宛） kenko@hepco.co.jp