

事 務 連 絡
令和 6 年 9 月 3 日

事 業 主 殿
被保険者・配偶者各位

甲信越信用組合健康保険組合

ウォーキングキャンペーンの開催について（通知）

平素は、当健康保険組合の業務運営にご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当健康保険組合では、健康意識の向上と健康的な生活習慣の定着により中長期的な医療費の削減を目的とする本年度保健事業「ウォーキングキャンペーン」（業務委託先：株式会社法研）を開催いたします。日頃あまり運動をしていない方から定期的に運動をされている方もこの機会に無理なく日常の生活に組み込むひとつの手段として積極的なご参加をお誘い申し上げます。

参加要項については下記のとおりです。

記

1. エントリー期間

令和 6 年 10 月 1 日（火）～11 月 30 日（土）

2. 実施機関

令和 6 年 10 月 1 日（火）～11 月 30 日（土）

3. 対象者

当健康保険組合の被保険者とその配偶者（組合員外を含む）

4. 達成賞

- (1) 達 成 賞：達成基準（総歩数 48 万歩）を満たした方のうち 3 人に 1 人の当選確率で QUO カード Pay500 円分プレゼント
- (2) ラッキー賞：達成基準（総歩数 48 万歩）を満たした方のうち抽選で 50 名様に QUO カード Pay2,000 円分プレゼント

5. 歩数連携アプリ

RenoBody

6. 参加フロー

メールアドレスを必須（ログイン ID として使用）としており、有効なメールアドレスをご登録いただいた方のみ参加が可能となります。



7. アプリ連携



ネオス㈱の「RenoBody」とアカウント連携することで、スマートフォンで計測した歩数を日次で反映することができます。

※RenoBody への登録が済んでいることが前提となります。

※RenoBody に登録することで、RenoBody から案内やお知らせが配信されることがあります。

8. QUO カード Pay について

受信したメールに記載された URL をスマートフォンで開いてみせるだけで誰でも簡単にご利用いただけるデジタルギフトです。

QUOカードPay | ご利用の流れ



※使えるお店一覧は QUO カード社提供のページ (<https://www.quocard.com/pay/store/>) をご参照ください。

(QUO カードと QUO カード Pay は利用できるお店がことなりますのでご注意ください。)

※PC で受信したメールもスマートフォンで開けるメールアドレスに転送いただくことでお使いいただけます。

9. キャンペーンパンフレット

別添 PDF

10. 機能紹介

別添 PDF

参考

ウォーキングの健康に果たす役割

ウォーキングは有酸素運動の一つで、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。そのため、ウォーキングを続けることで、肥満の解消や血中脂質、血糖値、血圧の改善に効果的です。

また、ウォーキングは運動機能を活用し、健康づくりの面から未病（発症前の兆候）や疾病の改善に役立ちます。具体的な健康面での効果は次のとおりです。

・ 体への効果

有酸素運動により、糖質や脂質を燃焼し、体型の整備や肥満予防につながります。筋力の向上や関節の可動域の改善にも効果的です。

・ 心への効果

ストレス解消や気分転換、自信の向上や生活の質の向上が図れます。

・ 社会への効果

地域コミュニケーションの活性化や観光振興にも寄与します。

つまり、ウォーキングは身体的、精神的、社会的な健康面で幅広い効果を発揮する素晴らしい運動です。誰でも気軽に始められる運動で、日常生活の中に取り入れやすいのも大きな魅力です。ぜひ、ウォーキングを健康づくりの一環として取り入れてみてください。