



2021年8月
大阪自動車整備健康保険組合

OJSK ウォーキングキャンペーン 2021 について

平素より当健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
当健保組合のウォーキングキャンペーンは、今年で8年目を迎えました。
新型コロナウイルス感染による自粛生活が長期化し、活動制限、運動不足による健康二次被害（筋力・筋量の低下、歩行速度の低下、認知機能の低下により転倒、骨折、寝たきり、持病の悪化、認知症の悪化などを起こすこと。）が生じているため、国は適度な運動を奨励しています。そのためにも感染をしっかりと予防しながら、熱中症対策にも気を配り、安全安心で適度な運動を目指さなければなりません。運動の中でもウォーキングは、高血圧対策や肥満予防だけでなく、うつ病、認知症、心疾患、脳卒中、がん、骨粗鬆症、糖尿病などの予防にも効果があるとされています。
毎年取り組まれている方も、また今年から始めようと思われた方も、今年は家族も含めて健康意識を高め、手軽に続けられるウォーキングにチャレンジしてみませんか。

<概 要>

- | | |
|-------------|---|
| 開催日程 | 2021年9月1日(水)～10月31日(日) <u>(61日間)</u> |
| 参加資格 | 被保険者、被扶養者 |
| 参加費用 | 無料 |
| 申込方法 | 別紙「OJSK2021 ウォーキングキャンペーン申込書」に、必要事項を記入の上、各自もしくは事業所でまとめてFAX、郵送でお申込み下さい。
メールによる申込みも受け付けます。
(メール申込みの方には、記録表(Excel)をメールで送付します。)
申込み順にウォーキング記録表、その他資料を送付します。→ 申込〆切：8月31日(火)
※ 事前申込みとしますが、期間中であれば途中参加も可能です。 |
| 実施内容 | 1. 目標歩数は1日8,000歩。
出来ない時は、こそトレ(おうちでこっそりトレーニング)
2. 毎日の歩数は、歩数計または、携帯アプリの歩数計を活用して下さい。
3. ウォーキング記録表に2ヶ月間、できるだけ毎日、歩数を記入して下さい。
4. 終了後、記入された記録表を、FAXまたは郵送にてご提出下さい。
メール申込みの方は、直接記録表(Excel)に入力後、メール返送して下さい。
→ 提出〆切：11月30日(火) |
| 賞 品 | ゴールイン賞……季節の健康カレンダー(記録表を提出した方全員)
ただし、1世帯2名以上の参加の場合 カレンダー + 別途賞品 |



◆ メールでの申込み

健保組合 E-mail : kenpo277@cello.ocn.ne.jp

忘れずに!

件名 : **OJSK2021**

内容 : ① Eメールアドレス

② 事業所名

③ 保険証 : (記号 - 番号)

④ 氏名

⑤ 年齢

⑥ (男・女) の別

⑦ (本人・家族) の別

⑧ 参加回数 : 今回 () 回目

⑨ 送付先 (ゴールイン賞の送付先)

ウォーキングキャンペーン専用メールアドレスではありませんので必ず 左記の件名 OJSK2021 と 内容①～⑨ までをメールで送信してください。



メールで申込まれた方には、記録表 (Excel) を添付して返信します。



記録表 (Excel) に直接歩数を入力して、送信するだけで、ウォーキングキャンペーン完走となります。

◆ FAX、郵送の方は、下の申込書をご使用ください。(2名以上の場合は別紙をご利用下さい。)

大阪自動車整備健康保険組合 宛
FAX 06-6763-1800

受付 No. _____

OJSK ウォーキングキャンペーン 2021 申込書

事業所名	
保険証記号 — 番号	— (本人・家族)
ふりがな	
氏名・年齢・性別	(才) 男・女
送付先の住所 (事業所でも可)	〒

OJSK ウォーキングキャンペーン 2021 申込書

事業所名	
保険証記号 — 番号	— (本人・家族)
ふりがな	
氏名・年齢・性別	(才) 男・女
送付先の住所 (事業所でも可)	〒

OJSK ウォーキングキャンペーン 2021 申込書

事業所名	
保険証記号 — 番号	— (本人・家族)
ふりがな	
氏名・年齢・性別	(才) 男・女
送付先の住所 (事業所でも可)	〒