

第5回 金属けんぽ

Webウォークラリーを実施します！



多くの加入員の皆様に運動に取り組んでいただけるよう、お住まいの地域を問わずに参加できる事業として、Webウォークラリーを今年度も実施します。

パソコン・スマホ等があれば、どなたでも気軽にご参加できます。日々の運動不足が気になる方、全国の加入員と歩数を競い合いたい方、もちろんクオカードがほしい方もぜひご参加ください。

実施概要

登録期間 8月14日(金)～

実施期間 9月1日(火)～11月30日(月) [91日間]

対象者 被保険者・被扶養者

実施方法 専用サイトに登録のうえ、自身で計測した毎日の歩数を入力し、マップ上を進んでゴールを目指します。

コース 中山道



運動習慣を身に付けましょう

歩くことは特別な道具や訓練などが必要ありません。また、どこでも、どんな年齢の人でも行うことができるため、日常生活導線に組み込むことで運動習慣を身に付けることができます。Webウォークラリーをきっかけに歩くことを習慣にしましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ウォーキングを行う際は下記の点に留意してください。

- ✓ 一人または少人数で行いましょう
- ✓ すいた時間、場所を選びましょう
- ✓ 他の人との距離を確保しましょう
- ✓ すれ違う時は距離をとりましょう

◎日記

1日1回、自由に投稿できます。

◎ウォーキングフォト

ウォーキング中に出会った風景や関連する写真を投稿(アップロード)できます。

◎遊歩人川柳

ウォーキングや健康に関連した川柳を投稿できます。

歩数の登録以外にも楽しいコンテンツが



▲青い池
(昨年のウォーキングフォトより)

登録方法等詳細は、8月中旬に、金属けんぽホームページでご案内いたします。

ゴールした方(91万歩)全員に
QUOカード1,000円券をプレゼント!

ゴールできなくても50万歩以上歩いた方全員に
QUOカード500円券をプレゼント!



★プレゼントは終了後、アンケートにお答えいただいた方が対象となります。