

一人ひとりの力で
シャープはまだまだ強くなる



全社ウォーキングチャレンジ 実施マニュアル

シャープは従業員・ご家族の皆さんの健康保持増進に積極的に取り組む「健康経営 けんこうシャープ23」を推進しています。全社ウォーキングチャレンジは、けんこうシャープ23事務局の運営のもと、「何よりも従業員・家族の健康が一番」と思える企業文化・風土をつくり、肥満者の減少、運動習慣の定着化を目指す取り組みとして実施しています。今年度は昨年度に引き続きチームでの参加ではなく個人での参加となります。一人ひとりが個々に自分の健康目標に向き合い、4ヶ月間ウォーキング歩数計を装着し、自分自身で事務局に歩数を報告します。自分の健康は自分で守る事を重視し、一人ひとりの健康の力が一丸となる事で会社の力になって行く事を願い、全社ウォーキングチャレンジを実施します。

けんこうシャープ23

みんなの健康がシャープのチカラ

全社ウォーキングチャレンジ

ファーストステージ 2017年11月 1日～12月 31日

セカンドステージ 2018年 2月 1日～ 3月 31日



けんこうシャープ²3 全社ウォーキングチャレンジの進め方

- 運動の目標 スライド 3
- 実施方法 スライド 4
- 歩数の登録について スライド 5
- 運動前、運動中の注意事項 スライド 6
- 入賞、飛賞、歩数計幹旋について スライド 7

けんこうシャープ 23 実施期間 対象者 運動の目標

★実施期間

ファーストステージ 2017年11月1日（火）～ 2017年12月31日（土）

セカンドステージ 2018年 2月1日（水）～ 2018年3月31日（金）

★対象者 シャープで働く全ての従業員（派遣社員の方も含みます）

★ウォーキングチャレンジ期間の1日の歩数目標

普段からよく歩いている方 チャレンジ目標 **10000歩**

普段あまり歩いていない方 チャレンジ目標 **7500歩**



1日の歩数は7500歩以上から健康増進効果があります。普段からよく歩かれています方は**1日10000歩**以上をめざしましょう！

また、1日の歩数が5000歩以下の方はメタボリックシンドロームの罹患率が高くなります。がんばって**5000歩～7500歩**をめざしましょう！

けんこうシャープ 23 実施方法

①歩数計を装着！

まずは歩数計装着、毎日の歩数計を持って歩数を測る習慣をつけましょう。

※健康保険組合では、歩数計を安価で特別斡旋しています。→[購入はここから](#)

②正しい姿勢を意識してウォーキング！！

効果的なウォーキングをするためにも正しい姿勢を身につけましょう。[正しい姿勢とは](#)

通勤を利用したウォーキングや休みの日にウォーキング大会・ハイキングへ行くなど…周りの人たちと励ましあって積極的に歩数を伸ばしましょう。

③毎日の歩数を記録（歩数の記録方法は自由です）

毎日のウォーキング歩数を記録し、ご自身の健康づくりにご活用ください。

[SHIPSサイト「全社ウォーキングチャレンジ実績入力フォーム」](#)では、日々の歩数の入力と報告が一度に行えます。

※本期間中に登録された各人の情報（歩数・体重）は、今後の健康指導に役立てます！

けんこうシャープ 23 平均歩数の登録

- 歩数の登録はシャープイントラネット SHIPSサイト「[全社ウォーキングチャレンジ実績入力フォーム](#)」から行います。
- 「日ごとに登録」・「月ごとに登録」の二通りの登録方法があります。

SHIPS全社ウォーキングチャレンジ 実績入力フォーム

- 基本情報の入力（氏名、氏名コード、ニックネーム等）
- 登録方法の選択（日ごとに登録、月ごとに登録）

日ごとに登録を選択

月ごとに登録を選択



実施日の歩数記録を入力
1日ごとの記録の管理が可能
まとめて入力も可能
平均歩数の計算不要



1ヶ月ごとの平均歩数と
実施日数を記入
平均歩数は自分で計算が必要

※ご自身の方法で記録を取られている方はまとめて入力も可能です

基本情報を登録し歩数を入力することで報告は終了です。

2月分は3月6日（火）までに入力してください。

3月分は4月6日（金）までに入力してください。

SHIPSをご利用いただけない方は

健康保険組合ホームページから
「全社ウォーキングチャレンジ報告書」を
ダウンロードしてお使いください。

○健康保険組合ホームページ



○健康づくり



○全社ウォーキングチャレンジ



○申込書（エクセルファイル）



○天理スポーツセンターへ送付

けんこうシャープ²³ 運動前 運動後の注意事項

- 医師から運動を制限されている方や現在治療中の方は主治医の指示に従ってください。
- 急激な減量は、リバウンドなど逆に身体に悪影響を与えるだけでなく大変危険です。
計画的に無理のない減量に取り組んでください。
- ウォーキング運動の実施に際しては、水分補給を充分行い、脱水症状に注意し、体調が悪い時は直ちに運動を中止してください。
- 通勤経路を変更してウォーキングを行い、万一事故に遭遇した場合、「通勤途上災害」の適用が受けられない場合がありますので十分ご注意ください。
- 運動中の事故について、けんこうシャープ23全社ウォーキング事務局では一切その責任を負いかねますので、各自の責任のもと安全にウォーキングを行ってください。

※全員参加のイベントですが、疾病その他でウォーキングが制限されている方、その他の理由で参加できない方には参加を強制致しません。

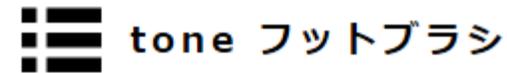
けんこうシャープ 23 セカンドステージ 入賞・飛び賞

- セカンドステージ毎の上位100名の方に
お医者さんの**健康ふくらはぎサポーター**

すね・ふくらはぎの筋肉を支えることで
疲れさせないから、ぐんぐん歩ける



- 飛び賞として (150位から50位ごとに)



バスタイムのついでにできる

爽快フットケア!

使い方はとっても簡単。バスチェアなど安定した場所に座り、石鹸を使ってフットブラシを泡立てたら両足を乗せて前後に動かすだけ。

足指の間にしっかり入り込み、
ほどよく刺激しながら洗えるフットブラシ

前方はブラシが長くなっており、石鹸を使って泡立てながら前後にこすると足指のすき間まですっきり。



○ポケット万歩計の特別斡旋

歩数計をお持ちでない方に、今回「ポケット式万歩計」を費用補助を付けて特別価格にて斡旋します。

※「ポケット式万歩計」は、ポケットやカバンの中でも歩数計測できる3D加速度センサー内蔵。
設定不要、歩数だけのシンプルタイプです。[定価]1,620円→[特別斡旋価格]300円(税込)
お申込みはイントラネットのお申込みフォームから→[こちら](#)

