

けんこうシャープ23 全社ウォーキングチャレンジ

シャープは会社として従業員・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、皆が「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。今年度は従来までの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。

期 間・対象者

第1期 2016年11月1日(火)～2016年12月31日(土)
第2期 2017年 2月1日(水)～2017年3月31日(金)

対象者 シャープで働く全ての従業員(派遣社員の方も含まれます)

全員参加のイベントです!
シャープ従業員の力を合わせて
大きな目標にチャレンジしましょう!
※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。



運動目標

ウォーキングの目標は『日常生活における歩数を増加し、1日の平均歩数を10,000歩』を基本としていますが、個人毎に健康状態や現状を考え目標設定して下さい。
また、参加者全員の目標として、参加者全員で地球を何周できるかにチャレンジします。
(個人の1歩を70cm・地球1周を40,075kmで算出します)

準備

① ウォーキング歩数計をご準備ください

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。(10月中旬を予定)
※今回従業員とご家族を対象に健康増進を推進する「けんこうシャープ23」のもとで実施することから、参加する従業員の皆さんのみならず、ご家族の方の使用分についても特別斡旋の対象とします。参加する従業員の方を通じてお申込みください。健康保険組合ホームページからお申込み頂けます。(ご家族の方の全社ウォーキングチャレンジへの参加登録は必要ありません)



YAMASA ポケット万歩 EX-150

※その他のウォーキング歩数計を使用する場合はご自身でご準備ください。高機能活動量計や歩数計機能付きスマートフォン、100円均一ショップの歩数計など、ご自身にあった歩数計をお使いください。

運動前・運動中の注意事項

- 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。

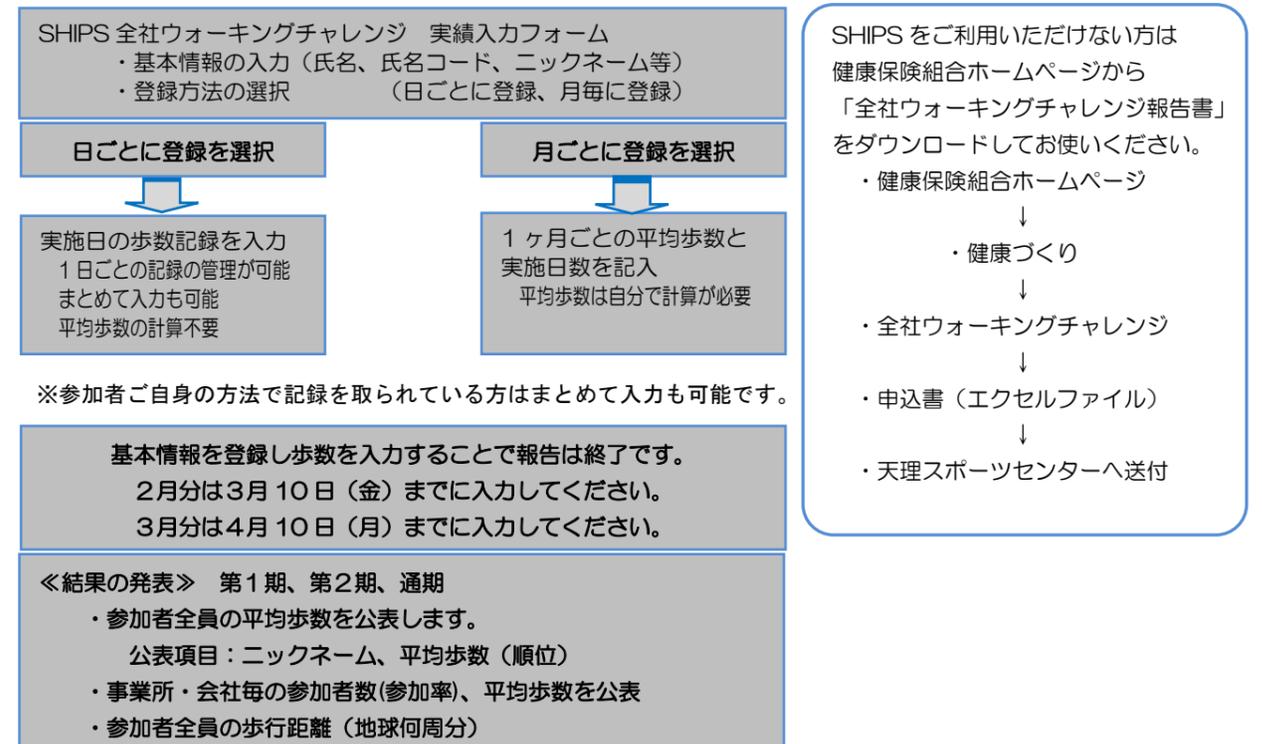


実施方法

- 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。
- 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。
- ③ 1日1万歩を目指しましょう!(注) 個々の健康状態等に合わせて目標を設定して下さい
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。
けんこうシャープ23 事務局から「ウォーキング運動応援メール」を送信します。
健康づくり情報や参加者の体験談、効果的なウォーキング方法などを配信します。
- ④ 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。
- ⑤ 登録された情報(歩数・体重)は健康指導に役立てます
本期間中に登録された各人の情報(歩数・体重)に基づき、健保スタッフが健康指導を行うことがあります。

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。



抽選でプレゼント

全期間終了時(2017年4月)に抽選で下記賞品をプレゼントします。

・全参加者対象 100名 『けんこうシャープ23』フェイスタオル

・全期間参加者対象 30名 『UEFA EUROノベルティグッズ』



どれが当たる運次第です!

〇お問い合わせ

けんこうシャープ23 事務局
担当 天理スポーツセンター 亀津
【Eメール】 kenko-sharp23@list.sharp.co.jp
【電話】 0743-65-4536
【マルチ】 8-742-3940 (FAX 3942)