

所属所長 殿

公立学校共済組合岡山支部長  
(公印省略)

ウォーキングコンテスト2018の実施について

職員の健康管理の一環として、別紙開催要項のとおりウォーキングコンテスト2018を実施します。

つきましては、事業の趣旨をご理解いただき、貴所属所組合員に周知くださるとともに、参加について、格段のご配慮をお願いします。

前年度からの変更点

チーム編成：3人以上1組（原則、所属所単位で1組）  
ただし学年団等の単位で2組以上の編成も可

↓

3人以上1組（原則、所属所単位で1組）  
ただし参加人数が40人を超える場合のみ2組以上の編成も可  
(詳細は要項を参照)

岡山県教育庁福利課 健康管理班  
TEL 086-226-7604

# ウォーキングコンテスト2018開催要項

公立学校共済組合岡山支部

- 1 趣 旨      メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防を推進し、運動不足の解消や運動習慣のきっかけづくり、職場のコミュニケーションの促進等教職員の健康の保持増進を目的に標記事業を実施する。
- 2 対象者      公立学校共済組合岡山支部組合員及び同組合員以外の教職員のうち参加を希望する者
- 3 内 容      ○チーム編成  
            ・原則、所属所単位で3人以上1組とします。ただし、参加人数が40人を超える場合のみ2組以上の編成も可とします。（その場合1組20人以上で編成すること。）  
            ・所属所職員の希望者のみでも応募していただくことができます。  
            ○表彰等  
            ・チーム1人あたりの平均歩数で競います。チーム上位3位まで表彰し、上位3位+飛賞のチームへ賞品を贈呈します。  
            ○結果発表  
            「福利おかやま」及びホームページ「おかやま教職員福利厚生ネット」上で発表します。  
            発表内容：「チーム順位」及び「個人順位（表彰・賞品なし）」  
            ○個人目標  
            ・参加者は各自、個人目標を設定し、達成に向けて取り組んでください。  
            なお、目標設定は継続意欲を高めることが目的のため、表彰等には影響しません。

## 4 コース及び報告期限

	対象期間	報告期限
1か月コース	平成30年10月1日～10月31日	平成30年11月8日（木） 必着
3か月コース	平成30年10月1日～12月31日	平成31年1月10日（木） 必着

いずれか一方のコースへの申し込みとし、期間終了後、計測した歩数を期限までに報告してください。

- 5 申込方法    次のいずれかの方法によりお申込みください。  
            ○メール      別添 Excel ファイルを福利課健康管理班のアドレスへ送信  
                            hukuri-kenkoukanri@pref.okayama.jp  
            ○FAX        086-223-5517（別紙1のみFAXしてください。）  
            ○郵 送        〒700-8570（所在地不要）岡山県教育庁福利課 健康管理班あて

## 6 申込締切 平成30年7月23日（月）必着

- 7 歩数計      歩数計を持っていない方には、歩数計を無料で送付致します。ただし、数に限りがあるため、希望者多数の場合は抽選となる場合があります。  
            また、申込締切以降の歩数計希望は受付できませんので御了承ください。  
            組合員以外（講師等）の方は歩数計配布の対象となりません。  
            歩数計の電池の取り換えは個人負担とします。

- 8 そ の 他    ・あくまでも、日頃の活動量を歩数で知ることによる健康管理の推進が目的です。  
            ・現在治療中の方は、主治医の意見等に従ってください。  
            ・ウォーキング中の事故等について、当組合は一切責任を負いません。

# 職場で誘いあってウォーキングコンテストに参加しましょう！

## ウォーキングの効果

- ★手軽にできる、多くの効果をもたらす運動の1つ
- ★血液の循環がよくなることで高血圧・高脂血症・動脈硬化の予防に
- ★内臓脂肪を燃焼させ、効果的なダイエットに
- ★正しい姿勢・歩き方でウォーキングを続けることで、腰痛の改善に
- ★職場のコミュニケーションを広げるきっかけづくりに

## 基礎代謝をあげましょう

- ★基礎代謝があがると、太りやすい・冷え性・肌荒れなど様々な体の不調が改善されることもあります。
- 運動不足なら、筋肉をほぐし、血流を復活させて、効果的に体脂肪が燃焼されるよう準備しておきましょう。

ちなみに・・・

ウォーキングコンテスト 2017 の  
参加者平均歩数は、

1か月コースでは約9,835歩/日)

3か月コースでは約8,934歩/日)

でした。

今年度も、チームに多数の飛賞を用意しています。

普段ウォーキングをされない方もぜひ参加してくださいね。

目標を持って参加すると  
自分の中に、もう少し頑張  
ってみようという気持ちが  
芽生えます。

爽やかな“達成感”を味  
わってみませんか？

