

# 「身体活動量計を用いた健康活動事業」の実施要綱



「中強度(速歩き)の活動量を意識した一日8000歩・速歩20分」のウォーキングで生活習慣病を予防しましょう！

## 事業概要

- 「中強度の活動量を意識したウォーキング」は健康の維持、増進、病気予防に有効とのエビデンスにより、病気への抵抗力や免疫力を高めることを目的として、身体活動量計を用いた健康活動事業を実施します。
- インセンティブ(動機付け)を取り入れて、参加者の皆さんがより継続的に運動習慣を身に付けられる事業とします。

## 参加方法

- 事業所単位とし、新規申込は被保険者20名以上もしくは被保険者数の20%以上の参加人数が必須です。
- 新規申込は、毎年度4月～8月までに保健事業部まで、会社ご担当者が取りまとめて、別紙の「参加申込書兼重要事項承諾書」をご提出ください。  
なお、一度参加された方は、次年度以降は自動的に参加となり申込は不要です。
- 既に活動量計を所持しているモデル事業参加事業所も、今回新たに申込みが必要です。

## 事業期間

- 毎年度10月～3月(インセンティブ対象期間)  
※データ取込は年中可能ですが、毎月1回以上データの取込をお願いします。活動量計内のデータ保存は最大2ヶ月のため古いデータより消失します。

## インセンティブ

- 会社** 参加事業所に対し報奨金を交付します。「報奨金額算出方法:インフルエンザ予防接種費用の補助(被保険者及び被扶養者)の利用人数×500円」
- 個人** 厚生労働省認定の「温泉利用型/プログラム型健康増進施設の宿泊利用に対し4,000円を1回補助」します。(事業期間の活動量計携帯日数が暦日数で80%以上あり、歩数と速歩の1日平均が「8000歩、速歩20分以上」の方が対象)  
補助利用期間はインセンティブ対象となった年の10月～翌年9月までの1年間です。  
※宿泊施設がない健康増進施設の利用で、近隣の旅館やホテルに宿泊した場合も補助の対象とします。  
※この補助の利用には、JTBなど契約保養所の通常の年度一回2,000円の宿泊補助も併用可能です。
- 個人** 事業期間の1日平均スコア上位30名を、理事長表彰いたします。【粗品贈呈】  
(事業期間の活動量計携帯日数が暦日数で80%以上あり、歩数と速歩の1日平均が「8000歩、速歩20分以上」の方が対象)  
※平均スコアが100点以上の場合、中強度(速歩き)の活動量が多い方を上位とします。  
※表彰該当者は翌年度以降、2年間は表彰対象から除外となります。
- 会社** 事業期間の1日全体平均スコア上位5社を、理事長表彰いたします。【賞状と粗品贈呈】  
(事業期間の活動量計携帯日数が暦日数で80%以上ある方が集計対象)  
※歩数と速歩の1日平均が8000歩・速歩20分以上の方は、平均スコアに1点を加算します。  
※表彰該当事業所は翌年度のみ表彰対象から除外となります。

## 費用負担

- 身体活動量計の新規利用費用は健保組合が全額負担します。
- 紛失、過失による故障等での活動量計再発行は全額利用者負担となります。(4,000円税別)  
※「事業所名」を請求先として、販売会社より月単位で一括請求されます。本人負担とする場合は、お手数ですが「事業所より、ご本人から徴収」となります。
- 活動量計データ取込システム等の利用料は健保組合が全額負担します。

## その他

- 安全配慮の観点から、参加者には身体活動メディカルチェックシート(参加申込書兼重要事項承諾書に含む)による体調確認をさせていただきます。
- 参加後に取組みを中止される場合は、健保組合までご連絡ください。

