「スマホによるウォーキング事業」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

- 病気への抵抗力や免疫力を高め、健康維持と病気予防に有効とされている「中強度の活動量を意識したウォーキング事業」で、スマートフォンアプリ「あるこっと」による、１日8,000歩・速歩き20分の中強度活動を目標に取り組む健康づくり事業です。
- 仕事中にスマホを携帯できない方は、帰宅時の１駅分や自宅周辺のウォーキング、階段利用など、ご自身の生活の中に歩く機会を増やす工夫で、どなたでもチャレンジが可能です。
- インセンティブ（動機付け）並びに健康セミナーなどのイベントも取り入れ、参加者が継続的に運動習慣を身に着けられる事業内容です。

事業期間

- 毎年度10月～3月（インセンティブ対象期間）
  ※期間イベントとして、オンラインで健康セミナーを健保組合負担で1回開催。

協力企業

- 株式会社ヤクルト本社（アプリ開発企業）

参加費用

- 事業参加は無料
  ※スマートフォンの通信料は参加者負担。（スマートフォンの貸与は無し）
  ※アプリの利用料は健保組合が負担。

インセンティブ

- 会社 参加事業所に対する報奨金の交付（社内での健康づくりの取組みなどにご活用ください）
  ※金額算出方法：インフルエンザ予防接種費用補助利用人数（本人・家族）×500円
  ※交付対象：参加人数が被保険者数の20%以上である事業所（10月1日時点）
- 個人 ポイント制とし、100ポイント以上獲得者全員に目標達成賞を贈呈

ポイント獲得項目	ポイント獲得要件	獲得Pの上限（27週）
月平均目標の設定	設定数値　**8000歩 ／ 速歩20分**	
アプリ閲覧（ログイン）	週に1回以上で　**1ポイント**	27
食・筋トレなどの記録	週に1記録以上で　**1ポイント**	27
月平均の歩数・速歩き時間	目標ダブル達成で　**15ポイント**	90
イベント（事業期間1回） ※オンラインセミナーの視聴	イベント参加で　**10ポイント**	10
目標達成賞	**100ポイント以上獲得で賞品贈呈**	154

参加方法

- 健保組合へ事業所単位（被保険者のみ）で申込。事業所で開催する担当者向け説明会に参加
  ※事業内容、スケジュール、役割等の確認。アプリやWEB管理システムの操作を体験。
  ※社内で参加者を募集。
- 参加するには
  （Androidの方はGoogleアカウントによりGoogleFitとヘルスコネクトのアプリを事前インストール）
  ※事業内容の確認と「あるこっとアプリ」のインストール。
  ※アプリで提供される利用規約及び下記承諾事項を確認のうえ、個人アカウントを登録。
  ※目標の「歩数 ／ しっかり歩き（速歩）時間」、運動強度「4メッツ（65歳以上3メッツ）」を設定。
  ※一度参加された方は、次年度以降は自動的に参加となります。

そ の 他

- 参加に伴う承諾事項
  ※日頃から体調管理に留意し、体調の悪い時は取り組みを自粛する。
  ※高血圧症や心臓疾患などがある方は、安全配慮の観点から、身体活動に取り組む前にかかりつけ医等に相談をする。
  ※事業の取り組み中に発生した事故や体調不良については自己責任とし、「勤務先会社又は東京都鉄二健康保険組合」の責は問わない。（一般的な健康保険又は労災扱いとする）
  ※本事業への参加で「勤務先会社及び東京都鉄二健康保険組合による健康づくり事業の範囲内において、歩数や中強度活動量等の個人情報が使用されること」並びに「インセンティブの対象者となった際に、社名・氏名・歩数・中強度活動時間が組合機関誌で公表されること」について了承する。

東京都鉄二健康保険組合　保健事業部