

ミリオンウォークのご案内

☆目標達成した参加者には「記念品」を贈呈します☆

変更点！

実施期間

○令和5年10月1日～
令和6年1月31日（4か月間）

対象者

○地方職員共済組合の組合員とその被扶養者
 ※被扶養者の参加は組合員本人の参加がある場合に限る
 ※被扶養者は令和5年9月30日現在、20歳以上の方
 ※任意継続組合員は対象外

実施方法

○令和5年度ミリオンウォーク事業実施要領による。
 ○健康面、安全面に配慮し、無理をせずに全て自己管理、自己責任で運動を行ってください。
 ○コロナウイルスの感染状況に留意し、混雑している場所や時間を避けてご参加下さい。

申込方法等

○ミリオンウォーク事業参加希望者は、コーラルネットワークまたはインターネット（自宅PC、スマートフォン）から、各自で電子申請サービスにて申し込んでください。
 自宅等にインターネット回線がなく電子申請ができない方は、FAX申込用紙にて申し込んでください。

※ 参加申込期限（電子申請×切）：令和5年9月30日（土）

○参加者は、各自で「ミリオンウォーク記録表・歩行認定申請書」をダウンロードし、歩数を記録（入力）してください。

○100万歩（Aコース）または80万歩（Bコース）を達成した参加者（達成者）は、実績報告期間内に、上記「記録表・歩行認定申請書」を電子申請にて提出してください。
 電子申請ができない方は、携帯電話のアプリから歩数計を印字した紙等、実施期間中の毎日の歩数及び合計歩数が確認できる紙を、記録表の代わりとして提出（FAX可）して下さい。

※ 実績報告期間：令和6年2月1日（水）～2月8日（水）

○達成者（組合員、組合員被扶養者）には、「記念品」を贈呈いたします。
 また、併せて、CORAL21掲示板で達成者名簿（組合員のみ）を公表いたします。



健康のために意識的に消費したい1日のカロリー = 300kcal



☆300キロカロリーの運動量は歩数にすると「1万歩」といわれています。
 「1万歩」歩くのにかかる時間は約100分です。
 1日1万歩を目標に、少なくとも1日8,200歩以上、こまめに歩きましょう！
 ☆体力に自信がない方は、まずは日常生活+α！1日6,500歩を目標に歩いてみてはいかがでしょうか？

運動効果をアップさせる歩き方をしましょう！

＊視線は遠くに あごはひく ＊脚を伸ばして 着地はかかとから
 ＊肩の力を抜いて 胸をはる ＊腕は前後に大きく振る
 ＊背筋をのばす ＊歩幅はできるだけ広くとる

参加申込みは
 コチラのQRコード
 からどうぞ⇒



～ お問い合わせ・提出先 ～

地方職員共済組合沖縄県支部 担当：盛小禰、吉田
 （沖縄県総務部職員厚生課 内）
 TEL：098-866-2127 FAX：098-862-8894