

令和5年度 ミリオンウォーク事業 実施要領

1 目的

本事業は、組合員等が安全に楽しくウォーキングを実施することで、運動習慣を身につけるとともに、生活習慣病を予防し、健康増進に寄与することを目的とする。

2 事業名称

ミリオンウォーク事業

3 主催者

地方職員共済組合沖縄県支部

4 対象者

地方職員共済組合沖縄県支部の組合員及びその被扶養者

※募集期間内（令和5年9月30日まで）に組合員資格を有する者。ただし、実績報告時に組合員資格を喪失している者は対象外とする。

※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歳以上の者

※任意継続組合員は対象外とする。

5 実施期間

令和5年10月1日～令和6年1月31日【4か月間】

6 参加申込期限

令和5年9月30日

7 実施方法

参加者は、実施期間内に合計歩数100万歩または80万歩を目標にウォーキングを実施。実績報告時に合計歩数によって、達成したコース（AコースまたはBコース）を確認し、記念品を贈呈する。

また、車椅子での参加者は、車椅子で自走した距離70cmを1歩として換算し、距離に応じた歩数を記録する。

◆ Aコース・・・4ヶ月間で100万歩達成

◆ Bコース・・・4ヶ月間で80万歩達成

(1) 参加申込方法

電子申請サービス（CORAL21掲示板もしくは沖縄県ホームページ）にて申込み。

※被扶養者とともに参加する場合は、併せて申請すること。

※自宅等にインターネット回線（自宅パソコン、スマートフォン）がなく、電子申請ができない場合は、FAX申込用紙にて申込みを行うこと。

(2) 記録表

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」（以下「記録表」とする。）をダウンロードし、歩数を記録する。

(3) 注意事項

参加者は、実施期間中、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うこと。

8 実績報告

Aコース（100万歩）またはBコース（80万歩）を達成した参加者（達成者）は、実績報告期間内に、記録表を電子申請にて提出する。

※電子申請ができない場合は、携帯電話のアプリから歩数を印字した紙等、実施期間中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する。

◆実績報告期間： 令和6年2月1日～2月8日

9 記念品等

達成者（組合員、組合員被扶養者）には、「記念品」を贈呈する。

また、併せて、CORAL21掲示板で達成者名簿（組合員のみ）を公表する。

10 その他

支部長は、この要領に定めるもののほか、事業の実施に関し必要な事項を定めることができる。

(附 則)

この要領は、令和5年9月6日から施行する。

(附 則)

この要領は、令和5年9月20日から施行する。