

従業員の健康が、強い企業と強い長野県をつくる

従業員の健康づくりの楽しいきっかけづくり



働き盛り世代の 『健康づくりチャレンジ大作戦』 グランプリ 2018



エントリーのご案内



仲間とともに歩こう！
めざせ！

ウォーキング大賞

仲間とともに体重減に挑もう！
めざせ！

サキベジ大賞

サキベジ®3原則 1.野菜からまず食べる
2.一日7,000歩以上歩く
3.仲間とのコミュニケーション

エントリー受付期間

2018年7月10日(火)～8月20日(月)

キックオフ・イベント

2018年8月25日(土) 8:30～ 南長野運動公園

実施期間

2018年9月1日(土)～11月30日(金)

表彰式

日程 2019年1月20日(日)

場所 ホテル国際21 芙蓉の間

当日は「ACEフォーラム」を実施し、
「健康経営事例発表」等を予定しています。
受賞された事業所はご出席ください。

ウォーキング大賞・サキベジ大賞の事業所は、
長野県が「健康ACE企業2018」に認定！
表彰後一年間ポスターやリーフレット等でPRいたします！



主催 事業所の健康づくりプロジェクト委員会

◆構成団体：全国健康保険協会長野支部、健康保険組合長野連合会、地方職員共済組合長野県支部、公立学校共済組合長野支部、警察職員共済組合長野県支部、(一社)長野県経営者協会、長野県中小企業団体中央会、(一社)長野県商工会議所連合会、長野県商工会連合会、(一社)サキベジ推進協議会、長野県

チームで楽しく歩数を競おう！

3名1チームで 取り組む「ウォーキング大賞」のご案内



「誰でも手軽に思わず歩きたくなる楽しいウォーキング」をコンセプトにしたアプリを利用してウォーキングしてみませんか？ 事業所同士で歩数を競い合いながら、また、社内の仲間同士で楽しくコミュニケーションを図りながら、ゲーム感覚でウォーキングラリーに取り組むことができます！

協会けんぽ
加入事業所に
限りません！

ウォーキング大賞

「協会けんぽウォーク」を利用し、3か月間の歩数の計測をし、**参加者の平均歩行数が多かった上位3つ**の事業所を表彰します！

スマホアプリ「協会けんぽウォーク」の特徴

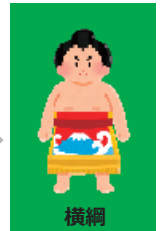
●事業所ランキングが表示され、事業所同士が**お互いに刺激**しあいながらウォーキングできます。

- ・歩数ランキング表示（事業所・チーム・個人）が**競争意識を高め**ます！
- ・仲間同士の競い合いで**コミュニケーションが活性化**します！
- ・日ごと・曜日ごとの歩数履歴を確認でき、生活習慣を振り返ることにより、**運動意識が向上**します！



●様々な仕掛けで**ウォーキングの楽しさ**を提供します。

- ・歩数に応じた長野県PRキャラクター「アルクマ」からの**応援メッセージ**
- ・毎日の「サキベジ」ワンポイントにより、食生活も改善！
- ・相撲番付による昇格や医療費抑制額（想定）など分かりやすい**歩数評価**



◆参加資格

- スマートフォンをお持ちで、3名1組のチームを選出することが可能な事業所
- アプリのご利用は、Android・・・Android4.1以上
iPhone・・・iOS8.0以上 かつ iPhone5S以上 のスマートフォンが対象となります。

スマホアプリ「協会けんぽウォーク」の3つの効果

その1 ウォーキングが習慣化します！

アンケート結果によると、ウォーキングラリーをきっかけに前よりも歩くようになった方が約7割、終了後もウォーキングを継続中の方は9割以上。

その2 健康度が向上します！

血液検査を実施した結果、血圧が改善された方が約6割。
その他、腹囲・肝機能・血糖値でも約2割の方に改善が見られました。

その3 事業所内の交流が活性化！

ウォーキングラリー参加をきっかけに、ワイナリーツアー参加など職場でイベントが増えた会社もありました。

エントリーの流れ

STEP 1
チーム選出



STEP 2
申し込み



STEP 3
アプリ
ダウンロード



STEP 4
ウォーキング
スタート！

○事業所内で1チーム、3名選出
(複数チームのエントリー歓迎！)

○申し込み用紙又は専用サイトから申し込み
○事務局が登録し、アプリ利用のためのパスワードを8月以降に担当者様あて送付いたします！

○お手持ちのスマートフォンに「協会けんぽウォーク」をダウンロード！
○参加者全員で「協会けんぽウォーク」にあらかじめ登録された「事業所名」「チーム名」を選択し、お好きなニックネーム・1日の目標歩数を入力してください。

○チーム内で励ましあい、上位を目指して歩きましょう！！

お問合せ 全国健康保険協会 長野支部 (026-238-1251)

働き盛り世代に不足している「運動」と「野菜」を解消 !!

3名1チームで「サキベジ大賞」のご案内



「最近ちょっと太り気味…」、「特定保健指導で『痩せなさい!』と言われたけど、効果的なやり方がわからない…」そんなお悩みを解決!! サキベジ3原則によって体重を減らす、カンタンきっかけづくり!! 成功の秘訣は『毎日記録』。チームの仲間と、明るく、楽しく励ましあって! 健康づくりの第一歩が踏み出せます。

サキベジ大賞

目的: 毎日記録して、健康づくりの習慣化!!

サキベジ推進協議会作成の「記録シート」に、3か月間の**体重増減**、**歩行実践日数**、**サキベジ回数**を入力・ポイント化し、**参加者の平均ポイント数上位3事業所**を表彰します!

◆審査基準

サキベジ3原則: ①先に野菜を食べる②一日7,000歩以上歩く③仲間とコミュニケーション

体重減 × **歩行日数** = **チャレンジ期間終了日 事業所参加者 平均ポイント数**

BMI が基準値 超え(汗!) → **3ヶ月** → **毎朝体重を計る→記録** → **体重が減ったあ!** (例/5kg 減250pt)

歩行日数 (1日7,000歩以上 実践で1ポイント) (例/80日 実践80pt) (ウォーキングアプリで楽しく歩けちゃう!)

表彰!! (上位3事業所を表彰!!)

体重増の場合は歩行日数のポイントのみの算出になります。がんばろう、体重減!!

やっぱり大切

サキベジ

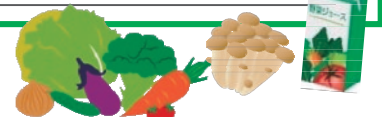
毎日記録して、モチベーションアップ♪

無理なく、誰でも生活に取り入れやすいので、継続できます。

- 先に野菜を食べる、もしくは、今までより多く野菜を食べるだけ!
- 生野菜に限らず、「青菜のお浸し」や「野菜たっぷり豚しゃぶ」等野菜たっぷり料理、野菜ジュース(糖類不使用のもの)もOK!!

野菜を先に食べることで食べ過ぎを防ぎます!

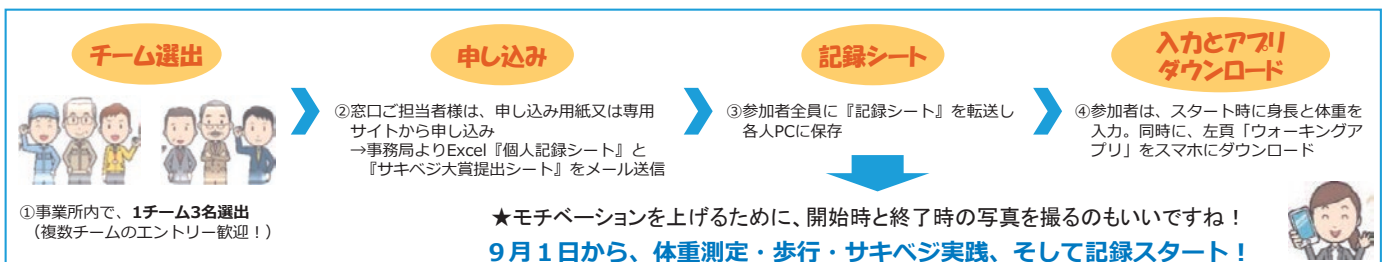
野菜は、野菜類、きのこ類、豆類のことを指します(糖が多い芋類、果物は除く)



◆参加資格

- 3名1チームを選出することが可能な「サキベジ健康宣言企業※1」
※1 (一社) サキベジ推進協議会へ「サキベジ健康宣言企業」登録または宣言をした(する)事業所
- サキベジ大賞のみのエントリーはできません。ウォーキング大賞と併せてのエントリーとなります。

◆エントリーの流れ



サキベジ実践の成果 【信州ハム様の事例】

- ①社員の血液検査の結果が改善されました
 - ②社員の健康への関心が高まりました
 - ③集中力アップと社内コミュニケーションが良くなりました
- 会社全体で、生産性が向上!! 笑顔が出る職場になりました。



お問合せ 一般社団法人サキベジ推進協議会 事務局 (0120-52-8607)

『働き盛り世代の「健康づくりチャレンジ大作戦」グランプリ 2018』
エントリー申込書

下記をご記入の上、FAXにてお申込みください。FAX:026-235-7485 <受付〆切 8/20(月)>

■申込事業所 ※太枠内をご記入・ご捺印ください。ゴム印や社判でも構いません。

事業所名			
所在地	〒		
代表者氏名・役職	氏名：	役職：	
ご担当者氏名・役職	氏名：	役職：	
ご担当部署名			
連絡先	TEL： - - FAX： - -	PC用 E-mail:	

下記、エントリーする部門にレ点と必要事項ご記入ください。

- 『ウォーキング大賞』のみエントリーします。
- 『ウォーキング大賞』及び『サキベジ大賞※1』にエントリーします。

登録 事業所名※2				(サキベジ大賞のみのエントリーは出来ません。 ウォーキング大賞と併せてのエントリーとなります。)			
チーム名（3名1チームで登録して下さい）※3							
①		②		③		④	
⑤		⑥		⑦		⑧	
⑨		⑩		⑪		⑫	

※1 サキベジ大賞へのエントリーには、「サキベジ健康宣言企業」であることが条件となります。
 サキベジ健康宣言企業については、(一社)サキベジ推進協議会(TEL:0120-52-8607)へお問い合わせください。
 ※2 スマホアプリ「けんぽウォーク」上に表示される事業所名です。
 ※3 3名で1チームの登録となります。チーム名は自由に登録でき、「サキベジ大賞」にエントリーする場合「ウォーキング大賞」、「サキベジ大賞」同一のチーム名となります。事業所で12チームより多く登録したい場合は、事務局(TEL:026-235-7112)へお問い合わせください。また、ご記入いただきました内容については、当委員会事務局にて保管し、上記の利用目的の必要な範囲を超えて利用することはありません。
 ※4 ご参加いただく各個人はアプリダウンロード後、お好きなニックネームをアプリ内で登録していただきます。(ニックネームは、アプリ上のランキングに表示されます)
 ※5 「ウォーキング大賞」の表彰対象は、協会けんぽ、健康保険組合等に加入の事業所となります。(共済組合加入事業所は除きます。)

<下記 URL、QR コードからも申し込みいただけます。>
 PC用 : <https://www.shinsei.elg-front.jp/nagano/uketsuke/dform.do?id=1527464792703>
 スマホ用 : <https://www.shinsei.elg-front.jp/nagano/uketsuke/sform.do?id=1527464792703>



スマホ用 QR コード