

ウォーキングには絶好の季節になりました!ぜひ、歩いてみてはいかがでしょうか。

K-ポイント倶楽部

Keisei Kenpo Kenkō-
ポイント倶楽部

事業所対抗

ウォーキング大会開催

5月1日から1ヵ月間、歩数計を利用し、事業所毎にポイント獲得数を競うウォーキング大会を開催いたします。
“日頃の運動不足解消”に、“自身の健康増進”に、“職場のみなさんとのコミュニケーション促進”に、本大会を
機にウォーキングを始めませんか?

専用歩数計を利用される方には、無料で配付しますので、健保組合ホームページを参照してお申し込みください。

大会概要

目的	被保険者の健康増進、生活習慣改善、事業所・職場のコミュニケーションの促進のため
大会期間	平成26年5月1日(木)～5月31日(土)
対象者	被保険者
大会ルール	事業所対抗の部と個人の部を行います。 平均獲得点数により順位を決定します。 点数……1万歩歩くと1点獲得 一日の歩数が1万歩未満の場合、何歩歩いても0点です。 一日の歩数が1万歩以上の場合、何歩歩いても1点です。 獲得点数が同点となった場合には、“1日当たりの平均歩数”により順位付けを行います。

ポイント獲得例 8,500歩/1日……0点 12,000歩/1日……1点 25,000歩/1日……1点

対抗戦

事業所対抗の部	個人の部
事業所別にK-ポイント倶楽部の歩数登録者の1人当たりの平均獲得点数(1万歩歩くと1点獲得)に基づき、順位を決定し、表彰します。	1日あたりの平均歩数に基づき、順位を決定し表彰します。

●歩数登録者が5名未満の事業所は、合同事業所となります。 ●大会期間中、歩数が0歩の方は対象外となります。

表彰&副賞

	事業所対抗の部	個人の部
表彰	上位3団体	上位10名、飛び賞(順位が10の倍数位)
副賞	1位 各参加者1,000ポイント 2位 各参加者500ポイント 3位 各参加者300ポイント	1名 1,000ポイント 3位 800ポイント ~10位 100ポイント 2位 900ポイント 4位 700ポイント 飛び賞 100ポイント

参加方法

K-ポイント倶楽部へユーザ登録し、専用歩数計またはスマートフォンアプリで歩数を登録すれば、自動的に参加となります。

K-ポイント

付与について

- 平成25年度に実施しました特定健康診査(各事業所の健康診断)の結果、優良と判定された方に随時1,000ポイントを付与しています。
 - 平成25年2月以降開始した、特定保健指導が終了した方に1,000ポイントを付与しています。
- K-ポイント倶楽部ホームページからログインしてポイントをご覧ください(いろいろな商品と交換できます)。

健康ウォーク(ハイキング)ポイントについて

各事業所が主催している健康ウォーク(ハイキング)に参加し完歩した被保険者に、ポイントを付与します。

例えば…

有料ウォーキング → 500ポイント
(ハイキング)

千葉中央バス主催「ふれあいウォーキング」
京成バスシステム主催「ウォーキングツアー」など

無料ウォーキング → 100ポイント
(ハイキング)

京成電鉄主催「さわやかウォーク」
新京成電鉄主催「新京成沿線健康ハイキング」
北総鉄道主催「北総ウォーク」など



※この他にも、鋸山ロープウェーを利用して鋸山山頂にある日本寺境内をハイキングした被保険者にも、有料ウォーキング(ハイキング)と同じ500ポイントを付与します(鋸山ロープウェーの乗車券、日本寺拝観券(コピー可)を申請書に貼付します)。

ウォーキング(ハイキング)の情報は、各社のホームページをご覧ください。

ポイント付与申請方法

- ①K-ポイント倶楽部「ウォーキング(ハイキング)ポイント付与申請書」へ必要事項を記入します。
- ②申請書にウォーキング(ハイキング)の完歩証・完歩シール等(コピー可)、完歩したことを証明するものを貼付します。
- ③申請書を健康保険組合へFAXします。 FAX:03-5629-3587

禁煙キャンペーン2013の結果をご報告します

おめでとうございます!
2013年秋に実施した禁煙キャンペーンにおいて、3か月間の禁煙に成功されました。これからも、がんばって禁煙を続けてください。

チャレンジャー
山根孝弘 様
(京成電鉄株式会社)

サポーター
武井伸彦 様
(京成電鉄株式会社)

※健保日より秋号では禁煙キャンペーン2014をご案内します。禁煙を考えている方、なんとなくタバコをやめられない方、ぜひご参加ください。

健康保険組合へのお問い合わせは

住所 東京都葛飾区青戸三丁目37番15号 京成青戸ビル7階

電話番号 ● 保養所の申込み、人間ドック申込み、各種健診について
03-5629-3525 (鉄道電話3525)
● 適用関係について
(健康保険への加入・喪失・扶養・保険料・任意継続)
03-5629-3582 (鉄道電話3582)

FAX番号 **03-5629-3587**

京成健保ハロー健康相談24 ● 通話料・相談料無料 / プライバシー厳守 ☎ **0120-24-8656**

京成健保糖尿病相談センター ● 通話料・相談料無料 ☎ **0120-24-8611** (平日9:00~16:00)

保養所の申込 ● 電話予約「湯桧曾の宿 あべ」 **0278-72-3555**
● 電話予約「箱根 金時荘」 **0460-82-2524**
「施設利用申込書」は健保に提出してください

ホームページ <http://www.keisei-kenpo.or.jp/>

● 給付関係について
(傷病手当金、出産関係、埋葬料、療養費、高額療養費、付加給付、各種医療助成、交通事故等による第3者行為)
03-5629-3537 (鉄道電話3582)