

今年からWEBで実施します！

第23回

スマートフォン、パソコンなどで
気軽に参加&記録ができます！

ウォーキング・キャンペーン



秋は運動を始めるのに絶好の季節！ ぶだんあまりスポーツをする習慣のない人でも「なんだか体を動かしたいモード」になっていませんか。この「なんだか体を動かしたいモード」におすすめなのがウォーキングです。ウォーキングは正しく行えば全身の約7割の筋肉を使う有酸素運動です。いつでも、だれでも、気軽に始めることができ、しかも、心身もリフレッシュ！公園の草花や木々、野鳥などが、日々少しずつ変化していく様子を楽しみながら3か月のウォーキングを継続してみましょう！ 水分補給も忘れずに！

実施期間 2025年9月15日(月)～12月13日(土) [90日間]

参加できる方 トピー健康保険組合の被保険者及びその被扶養者(小学生以上)

実施方法 歩数を毎日専用サイトに入力(1日8,000歩が目標)

※今回より歩数計の配付はございませんので、ご注意ください。

表彰

- ①A賞(72万歩を達成された方:1日平均8,000歩以上)
- ②B賞(45万歩を達成された方:1日平均5,000歩以上)
- ③参加賞(27万歩以上の参加者:1日平均3,000歩以上)

※各賞とも、期間中の歩数実績と感想文を入力した方が対象です。

申込期間 2025年9月8日(月)～9月21日(日)

申込方法

1. topy@walking.report に空メールを送信するか、右下の申込コードを読み込んでから空メールを送信してください。
2. すぐにユーザー登録手続き案内メールが返送されますので、そのメール内容に従って登録してください。

〈申込コード〉



最終報告締切 2025年12月18日(木)

トピー健康保険組合