

# ウォーキング大賞、サキベジ大賞 それぞれがんばったチームには『特別賞』があります!!

ウォーキング大賞『特別賞』

一日平均8,500歩(累計歩数773,500歩)以上のチームの中から抽選で90チームに進呈

サキベジ大賞『特別賞』

チームの全員が体重減に成功したチームの中から抽選で10チームに進呈

## エントリー方法

サキベジ大賞は、ウォーキング大賞と併せてのエントリーとなります

- 1 下記URL、QRコードから申し込みサイトに入り、必要事項を記入して送信してください。  
[https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=6458](https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=6458)
- 2 アプリへの登録完了後、事務局から操作マニュアル(アプリ利用のために必要なパスワードも記載)を代表者あてに送付します。
- 3 参加者全員が「App Store」・「Google play」から「協会けんぽウォーク」をダウンロード。
- 4 参加者全員が「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、ニックネーム・1日の目標歩数を入力!!

9月1日から  
スタート!

締切8月26日(木)

### 【サキベジ大賞エントリーの場合】

1. 上記アプリ操作マニュアルの送付のほか、事務局よりExcel「個人記録シート」と「サキベジ大賞提出シート」をメール送信します。
2. 参加者全員に、「個人記録シート」を転送し、各人PCに保存してください。
3. 参加者は、スタート時に身長と体重を必ず入力。モチベーションを上げるために、開始時と終了時の写真を撮るのもいいですね!

※エントリーできるのは、県内の企業、団体、行政機関の従業員・職員等と個人参加のグループであり、ここでいう従業員・職員等とは派遣やパート、アルバイトを含む全従業員となります。※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。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。※サキベジ大賞へのエントリーには、(一社)サキベジ推進協議会に「サキベジ健康宣言企業」の登録又は宣言をしている(する)事業所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【フリーダイヤル0120-365-065】へお問い合わせください。※ご参加いただく各個人はアプリダウンロード後、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)※知事表彰の対象は、企業や団体といった法人とし、行政機関・ご家族やご友人といった参加希望者で構成されるグループは含まれません。また、参加者が3名に満たない事業所、前回「健康ACE企業」の認定を受けた事業所は表彰の対象から除きます。※特別賞は、行政機関・参加希望者で構成されるグループを含む全ての参加チームを対象となります。ただし参加者が3名に満たない事業所の所属チームは対象から除きます。

## 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2019 「健康ACE企業2019」認定企業

2019年度  
ウォーキング大賞  
第1位



大塚製薬株式会社 大宮支店 長野出張所(長野市)

2019年度  
ウォーキング大賞  
Over10  
第1位



トヨタモビリティパーツ(株) 長野支社(長野市)

2019年度  
サキベジ大賞  
第1位



株式会社信州ハム・サービス(上田市)

皆様の健康維持・増進をサポートすると共に、「健康経営優良法人2021～ホワイト500～」に認定されるなど、社員自ら健康作りに取り組んでいます。

毎年約半数の社員が参加しており、皆が楽しく健康作りに励んでいます。健康・安全・安心をモットーに健康経営を進めています。

健康な食品を提供する会社として、信州ハム(株)と共にサキベジ活動で健康経営を推進。認定を受けますます健康意識が高まっています。

# 健康づくり県民運動 信州ACEプロジェクト

## 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2021

従業員の健康のためにエントリー!

(個人3名1組のエントリーも可能)

参加者募集中

ウォーキング大賞

サキベジ大賞

エントリー受付期間

実施期間

表彰式

2021年 6/15 火 2021年 8/26 木 2021年 9/1 水 2021年 11/30 火 2022年 1月中旬予定

ウォーキング大賞・ウォーキング大賞 Over10  
サキベジ大賞の事業所は、  
長野県が「健康ACE企業2021」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!



信州ACE(エース)プロジェクトは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす) Check(健診を受ける) Eat(健康に食べる)に取り組む県民運動の名称です。

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、健康保険組合連合会長野連合会、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

「2021年度信州ACEプロジェクト普及発信事業委託業務」受託会社 株式会社アスク

6/15(火)公開

ACEアルクマと  
楽しくフィットネス&  
野菜グルメ情報

YouTube 信州ACEプロジェクト  
<アルクマ・ラボ>コーナー  
◀コチラから

ほっとパルLINEから  
ワンタッチで  
<アルクマ・ラボ>  
ほっとパル友だち  
追加はコチラから!▶

# スマートフォンアプリ「協会けんぽウォーク」による 「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みます！

「協会けんぽウォーク」アプリを利用し、  
3か月間歩数を計測！！

参加者の平均歩数が多かった  
上位3事業所を表彰します！！

## ウォーキング大賞は2部門

全事業所対象

10チーム以上参加した  
事業所対象

ウォーキング  
大賞

ウォーキング大賞  
Over10

ご家族やご友人とチームを組んで参加することもできます！  
(特別賞のみ受賞の対象となります。)



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

### 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  
選ぶことが可能な事業所

アプリのご利用は、  
下記のスマートフォンが  
対象となります

Android	iPhone
Android 6.0以上	ios11 以上かつ iPhone5s 以降



## 「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！
- 日ごと・曜日ごとの歩数履歴の確認により生活習慣を振り返ることができ、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。

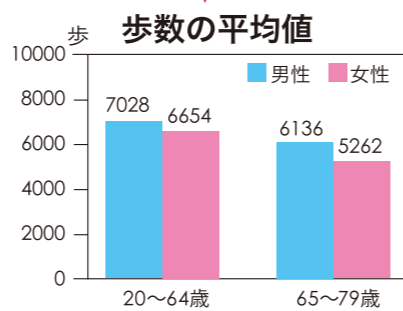
- 歩数に応じて長野県PRキャラクター「アルクマ」からの応援メッセージがあります！
- 目標歩数の達成率で「アルクマ」のポーズが変わります！
- 歩数を重ねるにつれて相撲番付の昇格や長野県内の名所巡りがあります！



## 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！
- その2 事業所内でコミュニケーションが図れます！
- その3 生活習慣が変わります！

県民の歩数は少なく、  
目標に達していません！



### 歩数の目標量

年代	20-64歳	65-79歳
男性	9,000歩	7,000歩
女性	8,500歩	6,000歩

【第2期信州保健医療総合計画】

# 働き盛り世代に不足している「運動」と「野菜」を解消！！ 「サキベジ大賞」のご案内

『「痩せなさい!」と言われてたけど、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。

目的

毎日記録して、  
健康づくりの習慣化!!



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

3か月間の体重改善状況、一日の歩数達成状況を入力・ポイント化!!

参加者の平均ポイント数  
上位3事業所を表彰します!

## サキベジ大賞

体重減 スタート時体重から  
マイナス1%で50ポイント  
(%の小数第二位以下は切り捨て)

歩行日数  
1日7000歩以上実践で1ポイント

毎朝体重を計る→記録



業務時間だけでなく、1日のトータル歩数!



体重増の場合は0ポイントとなります。目指せ!サキベジで体重減!!

### 参加資格

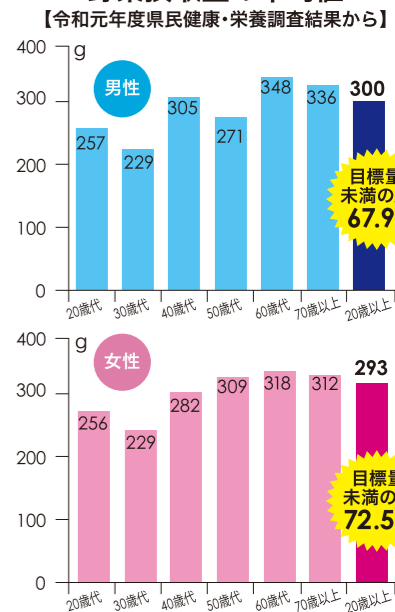
●3名1組のチームを選出することが可能な「サキベジ健康宣言企業※1」  
※1(一社)サキベジ推進協議会へ「サキベジ健康宣言企業」登録または宣言をした(する)事業所

●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。

(一部のチームのみの参加も可能です。)

若い世代の野菜摂取量  
不足しています!

### 野菜摂取量の平均値



野菜の目標量 1日350g  
※健康日本21(第二次)

## 体重減に大切な「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  
食べすぎを防ぎます!

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

### サキベジ3原則

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