

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、すべての参加チームから50チームを抽選で進呈

サキベジ大賞『特別賞』

チームの全員がサキベジを90回以上行っ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=22196
- 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!!

【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、記録用のLINE情報をメール送信します。
2. 参加者全員が記録用LINEと友達になってください。
3. 参加者は、スタート時に体重を必ず入力してください。

※エントリーできるのは、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。
※原則、3名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。
※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)
※知事表彰の対象は、長野県内の企業や団体といった私法人とし、長野県外の企業・団体・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、参加チームが1チームのみの事業所、前回「健康ACE企業」の認定を受けた事業所は対象から除きます。
※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が対象となります。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2021 「健康ACE企業2021」認定企業

2021年度
ウォーキング大賞
第1位



株式会社システックス(長野市)

2021年度
ウォーキング大賞
Over10
第1位



上田日本無線株式会社(上田市)

2021年度
サキベジ大賞
第1位



株式会社宮下商店(千曲市)

2020年より健康経営優良法人認定をいただき積極的に取り組んでいる中、今回初参加。次回はOver10に参加し、皆で取り組んでいきたい。

健康経営を推進している会社として、今回初参加し、一丸となって取り組んできました。微力ながらもこの活動を共に盛り上げていけるようにしたい。

社長方針の一つ「玄米自然食とサキベジを習慣化する」を実践し取り組んだ。今後も、食品を扱う会社として、信州の健康を食の分野から支えていきたい。

健康づくり県民運動 信州ACEプロジェクト

従業員の健康づくりに!

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2022



参加者募集中

ウォーキング
大賞

サキベジ
大賞



長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ

仲間がいるから続けられる!

(個人3名1組のエントリーも可能)

エントリー受付期間

2022年 6/15(水) 2022年 8/26(金)

実施期間

2022年 9/1(木) 2022年 11/30(水)

表彰式

2023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2022」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

「2022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

近日公開!

「マイACE投稿キャンペーン」
10月に開催予定!
信州ACEプロジェクトの
アカウントをフォローして
情報を待ちましょう!



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
オーバー10



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組のチームを選出することが可能な事業所
※知事表彰の対象は2チーム以上参加する事業所

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。

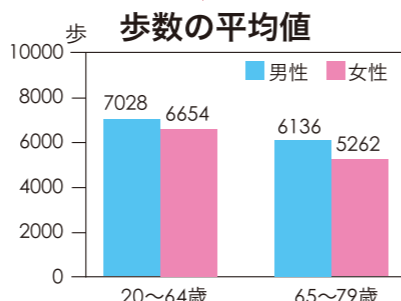
- 歩数に応じて長野県PRキャラクター「アルクマ」からの応援メッセージがあります！
- 目標歩数の達成率で「アルクマ」のポーズが変わります！
- 歩数を重ねるにつれて相撲番付の昇格や長野県内の名所巡りがあります！



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

参加資格



●LINEが利用可能で3名1組のチームを選出することが可能な事業所

LINEアプリのご利用は、下記のスマートフォンが推奨環境となります

Android	Android7.0以上
iPhone	ios14.0以上

3か月間の体重改善状況、一日の歩数達成状況
LINEでサキベジ実践を入力・ポイント化!!

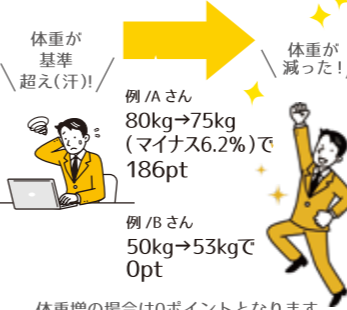
参加者の平均ポイント数

上位3事業所を表彰します

サキベジ大賞

①体重減 スタート時体重からマイナス1%で30ポイント
(%の小数第二位以下は切り捨て)

毎朝体重を計る→記録



②歩行日数 1日7000歩以上実践で3ポイント

業務時間だけでなく、1日のトータル歩数!



③サキベジ実践 1食実践3ポイント(最大3食で9ポイント)

- 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!!



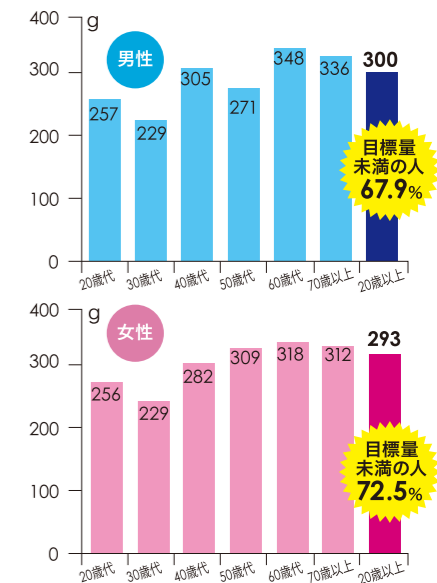
合計 例/Aさん ①186pt + ②213pt + ③90pt = 489pt

Bさん ①0pt + ②240pt + ③180pt = 420pt

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

【令和元年度県民健康・栄養調査結果から】



野菜の目標量 1日350g ※健康日本21(第二次)