

2022  
spring

# ウォーキング

あるくと

## チャレンジ



チャレンジ期間

2022年 5月14日(土) → 6月13日(月)

期間中の歩数で豪華賞品が貰えるチャンス!

### <対象者>

18歳以上のエクセディ健康保険組合の被保険者・被扶養者

※イベント期間中に、エクセディ健康保険組合の資格取得・喪失した場合は対象外

※イベント開始までに、当組合団体登録にて、aruku&アプリをダウンロードしている方

### <利用方法>

①aruku&(あるくと)アプリを、開催日までにスマホにダウンロード

※団体コード(06272884)を入力して登録してください

②毎日アプリを開き、歩数を記録する(スマホの歩数計機能で自動連携)

※6月15日(水)中にアプリを開き、歩数を登録させてください

1週間前まで遡って、歩数登録ができます

### <表彰について>

・イベント終了後、6月下旬に、アプリやエクセディ健康保険組合ホームページ等でお知らせします

・入賞者の発表は、アプリに登録のニックネームを使用します

・賞品は、被保険者の住所へ送付(被扶養者分も被保険者へ送付)

### <注意事項>

・無理をせず、自分のペースで、歩き過ぎには注意をしましょう!



### 豪華賞品が貰えるチャンス!

最後まで、諦めずに頑張ると、全員に豪華な賞品が貰えるチャンスがあります!

詳細は、エクセディ健康保険組合ホームページへアクセス



コロナ対策を万全に! 楽しくご参加ください

STEP  
1

まずは、体調を確認!  
無理は禁物!!

STEP  
2

歩くときは三密を避けよう!  
×密閉 ×密集 ×密接

STEP  
3

家に戻ったら、  
手洗い・手指消毒!!

熱中症予防のため、マスクの着用は必須ではありませんが、会話は控え、密になる所では着用してください  
また、水分補給を十分に行い、ご参加ください

