

# 「あるくと」最終章

## ウォーキングイベント

-概要・運営要領-

2025年4月7日  
アルプス電気健康保険組合



「aruku&公式キャラクター：ぼたろう」



健康増進の一環としてウォーキングイベントを実施します！積極的な参加をお願いします。

■対象期間：2025年5月1日(木)～31日(土)

### 概要

- ★ 参加される所属は事前エントリー制です。【4/30(水)〆】  
※前回(2024年11月)イベントに参加の方は手続不要ですが、イベント期間内にアプリが起動しないと不参加扱いとなります。
- ★ 期間中**歩くだけ**！参加者の**合計歩数**で表彰します！
- ★ 参加はカンタン！「あるくと」をダウンロードして、「**団体コード**」と「**所属グループ**」を登録するだけ！  
※「あるくと」を使用するウォーキングイベントは**今回が最後**となります。



### 表彰

- ★ 個人ランキングで賞品獲得のチャンス！
- ★ 上記ランキングだけでなく、飛び賞やニアピン賞などチャンスあり！  
**<注意> グループ別の表彰はありません。**

－ アルプスアルパイン健康経営宣言

企業理念である「アルプスアルパインは人と地球に喜ばれる新たな価値を創造します。」を実現するには、当社で働く人とその家族の健康が基盤であると考えています。安全で快適な職場環境づくりと、心身の健康増進に取り組んでいきます。

**ウォーキングイベントは健康増進の大事な取り組みとなりますので、より多くの方にご参加頂きますよう、お願いします。**

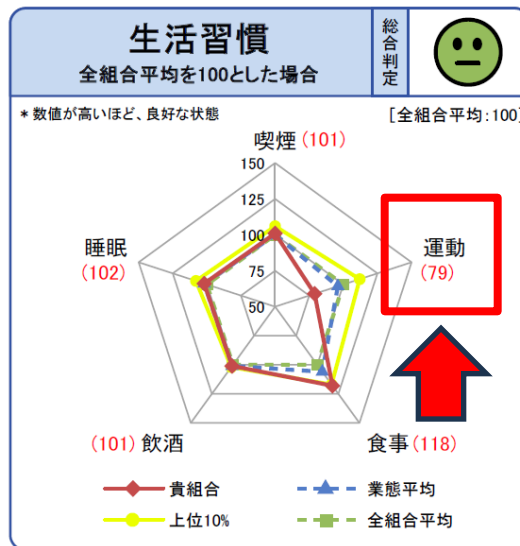
代表取締役 社長  
泉 英男



－ 身体の健康

ウォーキングラリー	運動の習慣化を働きかける取り組みの一つとして、健康保険組合と共同でウォーキングラリーイベントを社員が健康について最も感心を持つ健康診断時期を含め、年2回実施しています。
受動喫煙の低減	社員の受動喫煙のリスクを抑えるため、全拠点敷地内禁煙の達成時期を当初目標である2025年から2022年に前倒しし、目標を達成しました。並行して、禁煙外来の補助支給なども実施しています。
健康食堂	メニューごとのカロリーや塩分量の明示、ご飯のサイズ選択制、塩と油の使用を抑えた健康メニューの提供、卓上ポップでの食に関する健康情報の展開、食事の健康アプリの推奨など、食を通じた健康意識の向上を図っています。

**アルプス健保は他健保に比べ、運動習慣のある人の割合が著しく低くなっており、運動習慣付けが課題となっています。**



生活習慣の経年変化	2021	2022	2023	総合判定	ランクUPまで (*1)	
						2023
喫煙	貴組合	99	100	101		あと 132人
	業態平均	100	100	100		
	上位10%	107	107	106		
運動	貴組合	77	77	79		あと 118人
	業態平均	95	96	96		
	上位10%	110	111	112		
食事	貴組合	115	116	118		最上位です
	業態平均	106	106	106		
	上位10%	117	116	117		
飲酒	貴組合	100	101	101		あと 94人
	業態平均	100	101	101		
	上位10%	102	101	102		
睡眠	貴組合	101	102	102		あと 265人
	業態平均	101	102	102		
	上位10%	108	110	108		

※ 2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。  
(\*1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

## ★上位者賞★

イベント期間中の歩数の合計が多い参加者を表彰

ランキング 1 ~ 10位



クオカード(1,000円分)

## ★ゼロ目賞★

イベント期間中の歩数ランキングで以下の参加者を表彰

ランキング 11、22、33、44、55、66、77、88、99、111、222、333、444、555、666、777、888、999、1111位



ステッパー

## ★飛び賞★

イベント期間中の歩数ランキングで以下の参加者を表彰

ランキング 50、100、150、200、250、300、350、400、450、500、550、600、650、700、750、800、850、900、950、1000、1050、1100、1150、1200位



デンタルフロス

## ★ニアピン賞★

イベント期間中の歩数が〇〇歩に近い参加者を表彰

合計歩数が〇〇歩、△△歩、□□歩、▽▽歩、☆☆歩に近い、各5名

マッサージボール



## ★健保賞★

イベント期間中の歩数ランキングで以下の参加者を表彰

イベント期間中の歩数合計が25万歩に近い50名

歯間ブラシ



## ★ピタリ賞★

イベント期間中の歩数ランキングが以下の参加者を表彰

ランキングが61、131、271、310、371、461、601、701位

筋膜リリースガン



## ★敢闘賞★

前の週に比べ、大きく歩数を増やした参加者を表彰

5/8~14、15~21、22~28 各週5名

バランスボール



## ★特別賞★

イベント期間中の歩数ランキングが以下の参加者を表彰

過去のアルポグッズ

上記各賞を受賞していないランキング上位148名

途中であきらめなければ受賞のチャンスあり!



# 今後の流れ・ご対応いただきたいことについて

告知

ウォーキングイベント開催

結果発表・賞品発送

4月7日～:告知スタート

- 健康維持・増進のため、積極的な参加をお願いします。  
※まだ参加されていない周りの方へお声掛けもお願いします。
- (今回より参加する方は) ダウンロード・団体登録をお願いいたします。

5月1日～31日:ウォーキングイベント開催期間

- 積極的に参加の声掛け・歩数アップへ向けたコミュニケーション等をお願いします。  
<例> 朝礼での呼びかけ、期間にあわせた所属内でのウォーキングランチ 等
- 「あるくと」を使用したウォーキングイベントは**今回が最後**となります。
- イベント期間途中からの参加も可能ですので、積極的な参加をお願いします。
- 5月19日に中間ランキングを発表予定です。

6月1日～20日:結果発表・賞品発送期間



- 6月6日に最終ランキングを発表予定です。  
注意：開催期間終了後、結果集計までにアプリ登録を削除した場合、ランキングの集計ができなくなります。
- 賞品は健康保険組合より6月20日頃までに発送させていただきます。

# 団体コード及び所属グループについて

団体コード

alpskenpo1

所属グループ

所属コード	名称
ALAP001	H
ALAP002	F、SD
ALAP003	F2
ALAP004	W
ALAP005	K
ALAP006	J、TR
ALAP007	N
ALAP008	IW
ALAP009	ATS
ALAP010	ALTR
ALAP011	ALSI
ALAP012	ABC
ALAP013	ASD
ALAP014	AFS
ALAP015	AOIW
ALAP016	AOJA
ALAP017	ACS
ALAP018	ANC

# 前回(2024年11月実施)の結果について

1) 実施期間：2024年11月1日～30日

2) 参加人数：1,342名

3) 事業所別ランキング (参考)

※グループ未設定124名

ランキング	グループ	登録者数	参加者数	参加率	歩数	合計の平均	個人平均の平均
1	ACS	20	10	50.0%	2,494,935	83,165	8,316
2	(K)	139	73	52.5%	18,142,068	604,736	8,284
3	(N)	174	87	50.0%	18,333,295	611,110	7,024
4	(H)	277	117	42.2%	24,015,771	800,526	6,842
5	AFS	30	14	46.7%	2,825,561	94,185	6,728
6	(W)	156	53	34.0%	10,349,013	344,967	6,509
7	ATS	535	238	44.5%	46,014,515	1,533,817	6,445
8	AOIW	90	41	45.6%	7,774,677	259,156	6,321
9	(F2)	160	74	46.3%	13,985,212	466,174	6,300
10	(J)(TR)	163	82	50.3%	14,731,292	491,043	5,988
11	ABC	184	85	46.2%	15,090,169	503,006	5,918
12	(F)(SD)	451	200	44.3%	34,919,815	1,163,994	5,820
13	(IW)	388	181	46.6%	29,695,795	989,860	5,469
14	AOJA	39	8	20.5%	1,305,925	43,531	5,441
15	ALSI	148	53	35.8%	8,590,191	286,340	5,403
16	ALTR	25	6	24.0%	824,926	27,498	4,583
※	ASD	3	1	33.3%	62,757	2,092	2,092
※	ANC	1	0	0.0%	0	0	0

※参加者数が5人未満のため、ランキングの対象から除外。