

イベントの概要

● イキイキ健康ウォーキングコース

参加予約 (QUPIOイベント)

イキイキ健康ウォーキングコース (イキイキ健康チャレンジ60) (2016)



参加必須 (※参加者3名以上でチームを組むこともできます。)

※本イベントに参加をする場合、必ずイキイキ健康ウォーキングコースに個人参加をしていただく必要があります。

【取組み内容】 毎日の歩数を記録してください。
歩数に換算できないスポーツ等をされた場合は歩数換算表をご確認ください。

【達成条件と付与ポイント】

➤ 個人参加のみの場合

達成条件	ポイント数
64日間の平均歩数が5千歩以上	1,000ポイント
64日間の平均歩数が7千歩以上	1,400ポイント
64日間の平均歩数が1万歩以上	2,000ポイント

➤ チームでも参加の場合 ※3名以上で組んだチームが付与対象です。

達成条件	ポイント数
1人あたりの1日平均歩数が5千歩以上	500ポイント
1人あたりの1日平均歩数が7千歩以上	700ポイント
1人あたりの1日平均歩数が1万歩以上	1,000ポイント

(例)

Aさんの記録=300,000歩 Bさんの記録=300,000歩 Cさんの記録=400,000歩 合計1,000,000歩

↓

1人あたりの1日平均歩数=1,000,000歩÷64日÷3人⇒5,208歩 チーム達成賞は500ポイント

● 生活習慣改善コース

参加予約 (QUPIOイベント)

生活習慣改善コース (イキイキ健康チャレンジ60) (2016)



生活習慣改善コースのみの参加はできません。

※生活習慣改善コースに参加する場合、併せて必ずイキイキ健康ウォーキングコースへの個人参加もしていただく必要があります。

【取組み内容 および 達成条件と付与ポイント】

下記の目標から、「1つ」を選んで、○×を記録してください。

No.	目標コース	達成条件	ポイント数
①	ラジオ体操をする	○が54日以上	500ポイント
②	朝食を食べる	○が54日以上	500ポイント
③	体重を測る	○が54日以上	500ポイント
④	禁煙	○が54日以上	700ポイント

● イベント終了後のスケジュール

【達成ポイントの付与】

上記のイベント達成条件を満たした方には、**12月12日(月)**にポイントを付与します。

イベントの記録は**12月5日(月)**までに完了してください。それ以降の入力はできませんのでご注意ください。

【QUOカード交換キャンペーン】

12月12日(月)~12月27日(火)の間、**期間限定**で1,000ポイントで1,000円分のQUOカード

と交換できるキャンペーンを実施します。お一人で、何枚でも応募できますので、この機会をお見逃しなく！

ポイント獲得のイメージ



● ポイント獲得早見表

	歩数	獲得ポイント
ウォーキング 「個人」の 64日間の平均歩数	0～4,999歩	0pt
	5,000～6,999歩	1,000pt
	7,000～9,999歩	1,400pt
	10,000歩～	2,000pt

※ウォーキングコースでは個人での参加に加えて**3名以上のチーム**を組んだ場合、チームの達成度に応じ、さらにポイントを加算

	歩数	加算ポイント
ウォーキング 「チーム」の 64日間の平均歩数	0～4,999歩	0pt
	5,000～6,999歩	500pt
	7,000～9,999歩	700pt
	10,000歩～	1,000pt

生活習慣改善コースは**〇が54日以上**で**500pt**獲得
(※禁煙コースのみ**700pt**獲得)

● ポイント獲得の一例

① 個人で参加 (6,000歩 生活習慣未達成)

⇒ 1,000ポイント



QUOカード1枚！

② チームでも参加

(個人7,000歩 生活習慣56日達成 チーム平均6,000歩)

⇒ 1,400 + 500 + 500 = 2,400ポイント
(700) (2,600)



QUOカード2枚！

③ チームでも参加

(個人10,000歩 生活習慣60日達成 チーム平均9,000歩)

⇒ 2,000 + 500 + 700 = 3,200ポイント
(700) (3,400)







QUOカード3枚！

歩数換算表



10分あたり歩数換算表（歩数計をつけていない場合）

行動	歩数換算
野球・ソフトボール・バレーボール などの球技 	1,000歩
水泳 	2,000歩
剣道・柔道 	2,000歩
サッカー・ラグビー・バスケットボール・ テニス・バドミントンなど常に走る球技 	2,000歩

- 歩数換算できないスポーツで換算表にないものについては、換算表の中からより近いと思われるもので換算してください。
- 職場等で歩数計の携帯が禁止、あるいは困難な場合は、次の計算式で歩数を換算してください

$$\Rightarrow \text{歩いた時間（分）} \times 100 = \text{歩数}$$