ボルテックスセイグン
秋のウォーキングイベント

2022　健康管理室

G-WALK＋を活用して
ウォーキング対決

- 目標は、毎日5000歩以上！！
- 月の歩数で1日平均5000歩以上の方・部署には、順位に関わらず抽選で景品がもらえるチャンス。
- 普段より歩くことを意識し、楽しく歩いて健康になることが目的です。
- 体調と相談し、無理せず歩きましょう。

参加対象者

まずは登録から！

【対象者】

- Ｇ－ＷＡＬＫ＋に登録している方で企業登録されている方。
- グループ賞は、グループに参加している人数分の景品が出ます。

【実施期間】

2022年10月1日～

2022年10月30日10時まで

個人賞

①上位5名

②１０月の歩数で、**1日平均5000歩以上歩いている方の中から抽選で10名**（集計のため10月３０日10時までに14万５千歩以上歩いた方とします。）

グループ賞

※登録人数により差が出るので、上位部署ではなく、以下基準採用。

・１０月の歩数で、**1日平均5000歩以上歩いている部署の中から抽選で２部署**

（集計方法は個人賞と同様）

商品一例

個人賞（上位）賞品一例

個人賞（抽選）　賞品一例

※在庫の都合等で変更になる場合もございます。ご了承ください

その他

・**Ｇ－ＷＡＬＫ＋はニックネーム登録のため、個人賞の賞品抽選後の発表はニックネームでの発表となります。**

該当する方は、健康管理室までご連絡ください。**発表から10日以内にご連絡のない場合は、対象外としますがご了承ください。**

（対象外となった景品は再度抽選を行います。）

「歩くこと」の効果

◆歩いて血流がアップ。新陳代謝もアップして肩こりや冷え性の改善・体質改善になります。

◆有酸素運動の代表とも言えるウォーキング。
20分以上歩く事で脂肪燃焼効果が得られます。
生活習慣病・健診結果の改善にもつながります。

◆筋肉を使うと、セロトニンが分泌され、ポジティブな気分になれますし睡眠の質も向上します。また、脳内麻薬と言われているエンドルフィンの分泌も高まり高揚感・幸福感が得られやすくなり、うつ病予防となります。

◆認知症の予防となります。