

## 「ウォーキンググランプリを通じたマイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	ウォーキンググランプリを通じたマイベスト応援プログラム
主催団体名	公立学校共済組合千葉支部
開催場所	主に千葉県内
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚生事業の一環でウォーキンググランプリを実施し、所属所内でチームを編成してチーム合計歩数を競うことにより、ウォーキングの習慣づけを支援。</li> <li>・加えてフィットネスクラブ利用の補助事業、健康づくり講座（生活習慣病予防とダイエット）等を実施し、組合員の健康づくりを支援。</li> </ul>
対象者	組合員（千葉県内の教職員等）
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングの習慣づけ（毎日●歩 等）</li> <li>・ウォーキングの継続によるメタボ解消</li> </ul>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキンググランプリでは歩数計を配布し、日々の活動量に自覚的になるよう促す。</li> </ul>
URL	