**「ユニオン♪ウォーク」実施要領**

県職連合宮古支部

**１．目的**

　　コロナ禍での運動不足、精神的ストレスの解消に取り組む組合員を支援する。

**２．参加対象者**

**組合員、準組合員、特別会員**

**３．実施期間**

　　2021年1１月1日（月）～ 2022年1月31日（月）

**４．参加申込期限**

2021年10月29日（金）必着

**５．実施方法**

　　参加する組合員等は下記のA・B・Cコースを選択する。期間途中でのコース変更は不可とする。

**Aコース**　　3カ月で**75万歩**達成を目指す。（1日あたり8153歩：がんばりたい人へ）

**Bコース**　　3カ月で**55万歩**達成を目指す。（1日あたり5979歩：マイペースな人へ）

**Cコース**　　3カ月で**38 .5万歩**達成を目指す。（1日あたり4185歩：まずは～という方へ）

**①参加申し込み方法**

　　　 参加申込書を宮古支部事務所に提出する。

（ メール：[miyako@okikenshoku.gr.jp](mailto:miyako@okikenshoku.gr.jp)　　　/ FAX：７３－５００８ 　/　電話７２－２８０１）

**②記録表**

　　 参加申込書に**メールアドレスの記載がある方には、メールにて「記録表・歩行認定申請書」（以下「記録表」とする）を送付いたします。**記録表に歩数を記録（入力）してください。

参加申込書にメールアドレスの記載がない方には、記録表（紙）をお渡しいたします。

データが欲しい方はご連絡下さい。

**③注意事項**

　　 参加者は、実施期間中、健康面、安全面に配慮し、無理をせずに、自己責任で運動すること。

**６．実績報告**

それぞれのコースを達成した参加者（達成者）は、実績報告期間内に記録表を支部事務所に提出する。

**※実績報告期間・・・達成後から2022年2月10日（木）まで**

**７．記念品**

　　達成者には**記念品（商品券Aコース3千円分、Bコース2千円分、Cコース1千円分）**を贈呈する。

また、達成者を支部教宣紙で表彰する。

**８．その他**

　　宮古支部長は、この要領に定めるもののほか、事業の実施に関し必要な事項を定めることができる。

事務連絡

2021年10月12日

　　　　県職連合古支部



**ユニオン♪ウォークのご案内**

**コロナ禍をのりきろう！記念品もゲットしよう！**

大変厳しい感染第5波をのりこえたみなさん、毎日の業務お疲れ様です。

県職連合宮古支部は、**コロナ禍でも健康に乗り切るために、体を動かしリフレッシュしようという皆さんを応援**するため、**「ユニオン♪ウォーク」**を企画しました。

1１月から来年1月まで３ヶ月（92日間）かけて、3コースあります。「まずはやってみよう」という人向けの３８．５万歩コース（1日4,185歩）から５５万歩(5,979歩)、75万歩（8,153歩）。

達成者には「記念品」を贈呈します。　ご自分の**健康づくりと記念品ゲット、両方をめざして、参加してみませんか。**

下記の「申込書」を切り取って宮古支部の組合事務所(宮古合同庁舎・地下1階)に提出して下さい。メール、電話・ＦＡＸでの申し込みもＯＫです。

ご不明な点があればご連絡下さい。(下里、伊良部)

　メール：[miyako@okikenshoku.gr.jp](mailto:miyako@okikenshoku.gr.jp)　/　　電話：７２－２８０１ / 　ＦＡＸ：７３－５００８

切　　り　　取　　り　　線

「**ユニオン♪ウォーク」**申込書

**参加申し込み締切日：2021年10月29日(金)必着**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **氏名** |  | **職場名** |  |
| **コース** | **※希望のコースを〇で囲んでください。**  **Ａ（75万歩）　　　　Ｂ（55万歩）　　　　Ｃ（38.5万歩）** | | |

|  |  |
| --- | --- |
| メールアドレス  （記録表データの送付に利用します） | （メアド） |

《裏面の実施要領をご参照下さい。》

事務連絡

2021年10月12日

挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明　　　　県職連合古支部

**ユニオン♪ウォークのご案内**

**コロナ禍をのりきろう！記念品もゲットしよう！**

大変厳しい感染第5波をのりこえたみなさん、毎日の業務お疲れ様です。

県職連合宮古支部は、コロナ禍でも健康に乗り切るために、運動する皆さんを応援しようと、「ユニオン♪ウォーク」を企画しました。

1１月から来年1月まで３ヶ月かけて、お手軽な38.5万歩コース（1日4,185歩）から55万歩(5,９79歩)、75万歩（8,153歩）を目標とした３コースがあります。

達成者には「記念品」がありますよ！　ぜひ、ご自分の健康づくりと記念品ゲット、両方をめざして参加してみませんか。

下記の「申込書」を切り取って宮古支部の組合事務所(宮古合同庁舎・地下1階)に提出して下さい。　病院職場は、放射線科・奥濱まで提出して下さい。メール・電話・ＦＡＸでも申し込みできます。

ご不明な点があればご連絡下さい。(下里、伊良部)

メール：[miyako@okikenshoku.gr.jp](mailto:miyako@okikenshoku.gr.jp)電話：７２－２８０１ / ＦＡＸ：７３－５００８

切　　り　　取　　り　　線

**「ユニオン♪ウォーク」**申込書

**参加申し込み締切日：2021年10月29日(金)必着**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **氏名** |  | **職場名** |  |
| **コース** | **※希望のコースを〇で囲んでください。**  **Ａ（75万歩）　　　　Ｂ（55万歩）　　　　Ｃ（38.5万歩）** | | |

|  |  |
| --- | --- |
| メールアドレス  （記録表データの送付に利用します） | （メアド） |

《裏面の実施要領をご参照下さい。》