

すまいるウォーク

smile walking

参加者募集!

申込期間 2024.10.1~2024.10.31
ウォーキング計測期間 2024.11.1~2024.12.31
スコアカード提出期間 2025.1.1~2025.1.31

今年の目標

1日8,000歩
45日以上!

裏面もcheck✓

■ 参加対象者

ナブテスコグループ健康保険組合の被保険者および20歳以上の扶養家族

※19歳以下の扶養家族および当組合に加入されていない方はご参加いただけません。

■ ルール

こちらの案内および申込フォームの内容を必ず全てお読みいただき
ご確認のうえご参加ください。

保険証をお手元に!

10月中に申込WEBフォームより申込みます。

<https://zfrmz.jp/a2QRkWkwJcYudHmtPaXK>

※WEBフォームが作動しない場合、通信環境を変える・日を改めて登録し直す等
ご対応して頂きますようご協力よろしくお願いします。



健保組合ホームページ『お知らせ』にあるスコアカードを取得します。

11月1日より各自で計測スタート!!!スコアカードの記録もお忘れなく!!

1月中にスコアカード掲載の『提出フォーム』からスコアカードをご提出下さい。

※スコアカード記入漏れがあれば失格となります。

■ 賞典

★★申込フォームに登録されたメールアドレスにQUOカードPayを贈呈★★

- ・達成賞・1日8,000歩以上を45日以上歩いた方【1,000円分】
- ・参加賞・スコアカードを記録し提出された方【500円分】
- ・ラッキー賞・達成賞の中から抽選【プラス500円分】

※11・12月上旬にお知らせメールを送信予定。健保組合からメールが届かない場合、ご登録のメールアドレスに不備、
または迷惑メールに入っている恐れがあります。迷惑メールにもない場合、下記のお問合せメールまでご連絡ください。
※QUOカードPayは、2025年2~3月に配信予定です。スマートフォンでご利用いただけます。

■ 諸注意

- ・参加および実施は、個人の意思と責任においてお願いします。
- ・ウォーキング計測期間のケガや事故に関しまして健保組合は一切責任は負いません。
- ・高血圧、糖尿病、心疾患、腰痛症等の持病がある場合、主治医にご相談のうえ指示に従ってください。
- ・個人のペースで行ってください。リタイアは自由、連絡は不要です。

※変更：2024年度は業務効率化・郵送費のコスト削減等のためメール・郵便・手渡しでの
申込・提出受け、カード式のQUOカード贈呈は行いません。

皆さまのご協力何卒よろしくお願いいたします。

お問合せ先:ナブテスコグループ健康保険組合

MAIL: kenpo-sw@nabtesco.com HP: <https://www.nabtesco-kenpo.or.jp/>

2023年度スマイルウォーク
 全体参加者：331名（社員のみ）
 全体参加率：7%

多くの方のご参加をお待ちしております ✨



体を動かすと血流up！疲労回復が促され心も体もリフレッシュ！

ナブテスコグループ健康保険組合の加入者の皆さんは全国平均に対して

「肥満」「脂質」「運動習慣」の項目がとくに悪い状態です

参加率
1位 ✨
17% ✨

運動不足は肥満の原因になるだけでなく生活習慣病を招きます。
 体を動かす習慣づくりのきっかけとして、手軽なウォーキングから！
 日常生活の中でもちょっとした工夫で活動量を増やすことができます ✨

●当健保組合加入者の健康と生活習慣のリスク状況

（厚生労働省作成 健康スコアリングレポート2022年度健診実績より抜粋）

■判定基準値（全組合平均を100とした場合）



事業所	参加人数
NTS 本社・営業所	41
京都R&D	9
岐阜工場	45
垂井工場	17
津工場	26
神戸工場	56
甲南工場	22
西神工場	12
ナブテスコ オートモーティブ	8
ナブテスコリンク	2
TMTマシナリー	25
テイ・エス・メカテック	11
PACRAFT	15
ナブコドア	19
ナブテック	7
ナブテスコ サービス	10

