

「イキイキウォーキング 2024 秋」 開催のご案内

今年も「イキイキウォーキング 2024 秋」を開催します。

1 日平均 4,000 歩クリアでもれなくプレゼントを進呈！ さらにチームエントリーでラッキー賞もねらってください。
職場やご家庭の健康づくりのきっかけにして頂ければ幸いです。

今回も、職場の健康づくりの一助として三菱ケミカル健康保険組合の加入会社に勤務されているパート社員や派遣社員の方にも、またご家庭での健康づくりとして 20 才以上の被扶養者の方にもご参加いただけます。
お誘いあわせのうえ、たくさんの皆様のご参加をお待ちしています！

記

1. 参加対象者：
 - ・三菱ケミカル健康保険組合に加入している被保険者（従業員ご本人）
 - ・20 才以上の被扶養者
 - ・三菱ケミカル健康保険組合の加入者ではない方で
三菱ケミカル健康保険組合の加入会社（下記表 1 参照）で勤務する方
（パート社員・派遣社員の方）
※開催期間中の加入者・在籍者に限ります。

2. スケジュール：

エントリー期間：2024 年 9 月 24 日（火）～ 11 月 15 日（金）
チーム作成期間：2024 年 9 月 24 日（火）～ 11 月 15 日（金）
キャンペーン期間：2024 年 10 月 1 日（火）～ 11 月 15 日（金）
<46 日間>
感想入力期間：2024 年 11 月 5 日（火）～ 11 月 22 日（金）
最終入力日：2024 年 11 月 22 日（金）
記録閲覧期間：2024 年 11 月 23 日（土）～ 11 月 27 日（水）

* 「記録閲覧期間」を新設しました。入力期間終了後、最終順位の確認などにご活用いただければ幸いです。

3. エントリー方法：開催 URL からエントリーしてください。

➔<https://mhwalk.healthlog.jp/mcc/>

※[健保 HP](#) 掲載の下のバナーからもエントリーできます



※どちらも 2024 年 9 月 24 日（火）以降にアクセス可能となります。

4. プレゼント : ①**参加賞**?

総歩数 184,000 歩以上（1 日あたり 4000 歩）

QUO カード 1,000 円分

②**達成賞**?

総歩数 368,000 歩以上（1 日あたり 8,000 歩）

参加賞+**QUO カード 1,000 円分**

③**ラッキー★チーム賞**

チームメンバー全員が 184,000 歩をクリアしたチームから抽選で

+QUO カード 500 円分

(*当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます)

5. QUO カード発送 : 2024 年 12 月下旬

ご自身が登録時に入力された住所へ郵送します。

全て一般郵便で発送しますので、勤務先等への送付を希望される場合は、社内便の宛先ではなく、一般郵便で届く正しい住所を入力してください。

6. お問い合わせ窓口 : 株式会社 法研 イキイキウォーキング事務局（本キャンペーン委託先）

メールアドレス : mcckenpo@kenpo-net.jp

7. その他

: ①「イキイキウォーキング」では、他のスポーツを行ったときや、職場で歩数計を携帯できない場合も、歩数に換算して記録いただけます。

詳細は、4P の歩数換算表をご確認ください。

②ネオス株式会社提供のアプリ「RenoBody」連携で歩数入力ができます。

詳細は「[RenoBody アプリ連携マニュアル](#)」をご覧ください。

「[RenoBody アプリ連携マニュアル](#)」

<https://mhwalk.healthlog.jp/mcc/Renobodymanual.pdf>

※マニュアルは 2024 年 9 月 24 日（火）以降にアクセス可能となります。

----- [三菱ケミカル健康保険組合に加入している方へのご案内はここで終了です](#) -----

8. 健康保険組合加入者以外の方の参加登録について

登録には、「参加パスワード、記号、番号」が必要です。以下をご使用ください。







参加パスワード : 06131189
 記号 : 下表、勤務先会社の数字4桁
 番号 : 9999999 (共通)

三菱ケミカル健康保険組合加入会社 (表1)

1000	三菱ケミカルグループ(株)	5002	三菱ケミカルアクア・ソリューションズ(株)
1001	三菱ケミカル(株)	5003	(株)新菱 八戸工場
1047	(株)ユボ・コーポレーション	5008	(株)チャレンジ
1048	日本ポリプロ(株)	5011	M C C コンポジットプロダクツ(株)
1049	日本ポリエチレン(株)	5013	菱光サイジング(株)
1050	日本ポリケム(株)	6066	(株)新菱 いわき工場
1052	エムイーシーテクノ(株)	6337	熊本ニチゴーサービス(株)
1053	M C C スポーツ(株)	7001	関西熱化学(株)
1060	ダイヤリックス(株)	7003	(株)MCエバテック
1062	エムシーヒューマネット(株)	7007	尼崎ユーティリティサービス(株)
1065	菱化ロジテック(株)	7008	大阪化成(株)
1067	三菱ケミカル物流(株)	8061	三菱ケミカルインフラテック(株)
1075	(株)ユボ・パピエ	8062	MCCトレーディング(株)
1079	(株)三菱ケミカルリサーチ	8084	三菱ケミカルアドバンスドマテリアルズ(株)
1084	三菱ケミカルエンジニアリング(株)	8086	ダイヤプラスフィルム(株)
1250	化成フロンティアサービス(株)	8087	ジェイフィルム(株)
1261	(株)新菱	8168	(株)菱湖テクニカ
1286	(株)リサイクルテック	8169	(株)北菱モールド
1344	(株)ロンビック	8170	M C C アドバンスドモールドिंगス(株)
1388	エムシーパートナーズ(株)	8171	中井工業株式会社
1561	(株)越菱	8172	島根中井工業株式会社
1563	三菱ケミカルハイテクニカ(株)	8175	ジャパンコーティングレジン株式会社
2040	(株)ティーエムエアー	8176	ジャパンコーティングレジン株式会社東京支社
2041	鹿島北共同発電(株)	8177	株式会社ダイヤコンパウンド四日市
5001	三菱ケミカル・クリンスイ(株)	8178	三菱ケミカル労働組合 (10月1日編入予定)

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
皿洗い、洗濯物干し、水やり など 立ち時間の長い家事 	700歩
掃除機がけ、風呂掃除、犬の散歩 庭の草むしり など動きの多い家事 	1,000歩
ラジオ体操、筋力トレーニング 自転車（近隣）、ヨガ 水泳（軽め） など 	1,300歩
なわとび、自転車（長距離） 野球 など 	1,500歩
エアロビクス、キックボクシング 柔道、空手 など 	1,800歩
水泳（活発）、テニス、バトミントン サッカー など 	2,200歩

- 歩数換算できない運動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。
- 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。

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