

「チャレンジウォーキング」概要

事業・活動名	チャレンジウォーキング
主催団体名	公立学校共済組合宮崎支部
開催場所	主に宮崎県内
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> ・宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」等を活用し、チーム又は個人の歩数を競う「チャレンジウォーキング」を実施し、組合員のウォーキングの習慣化を支援。 ・「SALKO」は、消費カロリーの表示、体重を登録してログ管理、県内のウォーキングコースやイベント情報の提供等の機能があり、教職員の健康づくりを支援。
対象者	組合員（宮崎県内の教職員等）
マイベスト目標の例	<ul style="list-style-type: none"> ・一日 8,000 歩以上の習慣化
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジウォーキングでは、上位入賞者に賞品を贈呈するなどのインセンティブ付与。 ・広報誌での情報提供等により、ウォーキングの習慣化を促す。
URL	