

# 令和2年度 SALKOチャレンジ!

～毎日コツコツ歩いて健康と豪華特典をゲット!～

新型コロナウイルスの影響で身体を動かす機会が少なくなってきた方も多いのではないのでしょうか? こんな状況だからこそ! 人混みを避けて散歩やジョギングに個人で気軽に取り組める「SALKOチャレンジ!」に参加して心も体も健康になりませんか? 日々の健康を維持するために運動することはとても大切です。今年度は「SALKOチャレンジ!」に力をいれて取り組みます。是非この機会にご家族や職場の方と一緒に参加をお待ちしています(^^)

## ● SALKOチャレンジ!とは?

日常的な運動習慣のきっかけづくりや生活習慣改善に繋げることを目的として、宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO(サルコー)」により歩数を記録し、実施期間内の合計歩数を計測するものです。また合計歩数に応じて、素敵な記念品を差し上げます。

※「SALKO(サルコー)」とは、宮崎県が公式に運用するスマートフォンを使ったウォーキングアプリで「県民総参加型のスポーツ」として、宮崎県民にウォーキングを広く普及し、日常生活の一部に定着させようと開発されたものです。

## ● 参加対象者

組合員及び被扶養者



## ● 実施期間

【第1回目】 令和2年7月1日(水)から令和2年7月31日(金)まで

【第2回目】 令和2年11月1日(日)から令和2年11月30日(月)まで

※令和2年7月から令和2年11月までの5ヶ月間を毎月集計します。

実施期間内(月単位)の合計歩数で計測します。

SALKOチャレンジ!実施要項については、共済組合HPでご確認ください。

<http://www.miyazaki-kyosai.jp/>

## ● 参加方法

参加するためにはスマートフォンアプリでの登録及び共済組合へのエントリーが必要です。詳細は「参加申込みの流れ」をご参照ください。

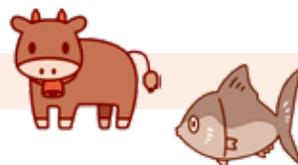
申込締切日:【第1回目締切】 令和2年7月31日(金)  
【最終締切】 令和2年11月30日(月)

共済組合エントリー  
完了分まで

※既にSALKO(サルコー)アプリを利用している方は、実施期間中に申込みの場合でも、実施期間開始日にさかのぼって集計を行います。

## ● 特典

実施期間中目標歩数を達成した方には記念品を差し上げます。



1 参加賞/500円相当の記念品

※達成者全員にプレゼント!

実施期間(令和2年7月又は令和2年11月)において、1ヶ月の合計歩数135,000歩を達成した参加者。(達成目安は4,500歩/日)

2 達成賞/5,000円相当の記念品

※抽選で50名

実施期間の合計歩数(令和2年7月及び令和2年11月の2ヶ月の合計歩数)400,000歩を達成した参加者。(達成目安は週4回9,000歩/日及び週3回4,500歩/日)

3 継続賞/1,000円相当の記念品

※抽選で100名

令和2年7月から令和2年11月までの5ヶ月間、毎月135,000歩を達成した参加者。

※達成賞及び継続賞の両方に当選した場合は、達成賞のみの記念品を進呈します。

## ～記念品送付時期について～

該当された方には、所属所担当者を通して通知します。

※被扶養者の場合は組合員経由で通知

○令和2年10月送付予定…実施期間第1回目にて参加賞に該当された方

○令和3年2月送付予定…実施期間第2回目にて参加賞に該当された方、達成賞又は継続賞に  
当選された方（※達成賞又は継続賞に該当した方は参加賞と併せて  
進呈します。）

## 参加申込みの流れ

### ①スマートフォンで「SALKO」をインストールし登録

SALKOは、ios又はAndroid OSのスマートフォンでご利用いただけます。AppStoreまたはGooglePlayよりアプリ「SALKO」をインストールし、登録してください。

【対象OS】 ios8.0以上

Android4.1以上



**登録は無料！**  
歩数計・ランキング機能  
などを搭載しているよ！



SALKO

### ②共済組合へ申込み

インターネットから共済組合へエントリーをしてください。

インターネット(スマホ)から申込み可能です！

参加にはSALKOに登録後、必ず共済組合にエントリーが必要です。

エントリーの際、SALKO利用者コード（8桁数字）の入力が必要ですので事前にご確認ください。

※利用者コードの確認方法は下記をご参照ください。

スマートフォン又はパソコンから申込ページにアクセスし、必要事項を入力の上、共済組合へ送信してください。

スマートフォンからエントリー



PCで共済組合HPからエントリー

<http://www.miyazaki-kyosai.jp/>



### 利用者コードの確認方法



① ここをタップ

② 「利用者情報」をタップ

③ 「利用者コード」欄を確認

問い合わせ先：保健福祉課厚生係

TEL：0985-24-5284 FAX：0985-24-5715

✉ : [salko-challenge@myz-kyosai.or.jp](mailto:salko-challenge@myz-kyosai.or.jp)