

令和6年度「SALKO チャレンジ！」実施要項

1 目的

宮崎県が運用するウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」(サルコー)を利用して、ウォーキングを日常生活の一部に定着させることにより、運動習慣のきっかけづくりや生活習慣の改善に繋げ、生活習慣病予防及び医療費の適正化を図ることを目的として実施するもの。

2 主催

宮崎県市町村職員共済組合

3 対象者

組合員及び被扶養者

4 内容

「SALKO」により歩数を記録し、実施期間内の合計歩数を計測します。
なお、合計歩数に応じて記念品の付与を行います。

5 実施期間

(1)【第1回目】令和6年9月1日(日)から令和6年9月30日(月)

(2)【第2回目】令和6年11月1日(金)から令和6年11月30日(土)

※ 令和6年9月から11月までの3か月間の歩数について、毎月集計し、実施期間内(月単位)の合計歩数で計測します。

6 申込方法

スマートフォンアプリ「SALKO」に登録後、インターネットから共済組合へ申し込み(エントリー)してください。

※ 詳細は下記「申込みの手順」をご参照ください。

7 申込受付期間

令和6年8月1日(木)から令和6年11月30日(土)まで

8 申込締切日

(1)【第1回目】令和6年9月30日(月) 共済組合エントリー完了分まで

(2)【第2回目】令和6年11月30日(土) 共済組合エントリー完了分まで

9 歩数の記録方法

スマートフォンアプリ「SALKO」により歩数を記録してください。歩数の記録はスマートフォンアプリ版のみとし、パソコンからログインするWEB版は無効となります。

また、歩数を記録するには「SALKO」を起動する必要があるため、ウォーキングの前には必ず「SALKO」をタップし起動確認を行ってください。

※ アンドロイドで、グーグルフィットに連携していない場合は、アプリを起動しないと歩数カウントしないため、必ず確認してください。

10 記念品

(1) 参加賞

500円相当の記念品 達成者全員に進呈

実施期間(令和6年9月又は令和6年11月)において、1か月の合計歩数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6年9月及び令和6年11月の2か月の合計歩数)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)

ただし、両月とも 135,000 歩以上ある方に限ります。

(3) 継続賞

1,000 円相当の記念品 抽選で 100 名

令和6年9月から令和6年11月までの3か月間、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。

結果の通知及び記念品の進呈について実施期間終了後に、所属所経由で通知します。

1.1 歩数の集計方法及び個人情報の取り扱いについて

本人の同意があれば、宮崎県教育庁スポーツ振興課より「SALKO」で集計された歩数データが共済組合へ提供されますが、共済組合へ「SALKO チャレンジ！」の参加を申し込むことにより、本人が同意したとみなします。

なお、収集する情報は実施期間内の歩数データのみとし、その他の情報の収集は行いません。

また、収集したデータについては、組合員の健康増進を目的とした統計等に利用させていただく場合があります。

1.2 その他

(1) この事業は日常生活の範囲で行うこととし、傷病、事故等に対し、自己の責任において参加してください。

(2) スマートフォンアプリ「SALKO」に関するご質問（登録方法、操作方法及びその他アプリの不具合等）については、宮崎県教育庁スポーツ振興課（TEL0985-26-7482）にお問い合わせください。

(3) 歩数データをシステムに反映させるため、アプリを週に 1 回以上起動させる必要があります。

申込みの手順

① スマートフォンで「SALKO」をインストールし、利用者情報を登録する。

【対象 OS】 ios8.0 以上

Android9.0 以上

SALKO は、ios または Android OS のスマートフォンで利用できます。AppStore または GooglePlay よりアプリ「SALKO」をインストールし、利用者情報を登録してください。



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！



② 共済組合にエントリーする。

インターネット（スマホ）から申込み可能です！

インターネットにより、共済組合にエントリーを行ってください。

スマートフォン又はパソコンから下記の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。

その際、SALKO 利用者コード(8桁の数字)の入力が必要になりますので、事前にご確認ください。

なお、エントリー完了後に確認メールが届きます。スマートフォンで受信するメールの制限を設定されている場合には、「salko-challenge@myz-kyosai.or.jp」からのメールを受信できるよう設定を解除してください。

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/>

