

令和4年度「第1回ヘルスウォーキング」の実施について

標記について、被保険者及び被扶養者の皆様の体力づくり、健康の保持・増進を図るため、下記のとおり実施しますので積極的にご参加ください。

記

1 実施期間

令和4年4月1日（金）～令和4年9月30日（金）

2 新規登録される方の参加方法

- (1) 当健康保険組合のホームページの「ヘルスウォーキング」のバナーをクリックし、新規会員登録から登録してください。
なお、参加費は無料です。
- (2) 登録時は、被保険者証の記号・番号、氏名、身長、体重等を入力し、登録後はウォーキングコースの選択が必須になります。
また、初回の歩数入力時は体重入力が必要となります。
- (3) 詳細については、別紙リーフレット裏面をご参照ください。

3 すでに登録されている方の参加方法

- (1) 登録時のメールアドレスとパスワードでログインしていただき、歩数入力を行ってください。
また、初回の歩数入力時は体重入力が必要となります。
※ パスワードをお忘れの方は、ログイン画面内の「パスワードを忘れた方はこちら」から再設定をしてください。
- (2) ウォーキングコースの選択は、現在選択中のコースを踏破後に選択が可能となります。

4 歩数とポイント等について

- (1) ウォーキングポイントは1,000歩で1ポイント、1日最大10ポイント（10,000歩）が貯まります。
 - (2) 令和4年4月1日～令和4年9月30日の累積ポイントが1,200ポイントを達成された方に、賞品（図書カードまたはQUOカード）を贈呈します。
1,190ポイントを達成した後、次の歩数入力時に体重入力が必要となります。
- ※ 歩数入力は令和4年9月30日（金）23時59分までとなりますので、入力漏れのないようご注意ください。

5 賞品申請期限

1, 200ポイント達成の賞品申請期限は、令和4年10月5日（水）23時59分までです。

6 賞品の送付方法

- (1) 賞品は事業所へ送付します。
- (2) 賞品の送付時期につきましては、令和4年11月中旬を予定しています。

<注意事項>

会員登録情報が誤って登録されている場合は、賞品の送付ができません。
ヘルスウォーキングのマイページの会員情報から修正を行ってください。
なお、令和4年9月30日（金）時点で当健康保険組合の資格を有している方が対象です。

(参考)

けんぽれん大阪連合会のホームページに関西地区で実施されるウォーキングイベントが掲載されています。ウォーキングコースなどの参考にご活用ください。
(<http://www.kenpo.gr.jp/osaka/information/schedule/index.htm>)

♪♪♪ どんどん歩いて
「健康」と「賞品」をGetしよう！ ♪♪♪



ヘルス ウォーキング

はじまります



図書カード
または
QUO カード
もらえる!

まずはスマホ、パソコンから登録!

近畿電子産業健康保険組合



※すでにご登録済みの方は、再登録の必要はありません。
引き続きご利用いただけます。



参加できる方

被保険者 及び 被扶養者 の認定を受けている方

ポイントをためる

1,000歩で1ポイント。1日最大10ポイント。(10,000歩)

【ポイント累積期間】

第1回 令和4年 4月1日(金) ~ 令和4年 9月30日(金)

第2回 令和4年 10月1日(土) ~ 令和4年 3月31日(金)

賞品をもらう

1,200ポイント達成 ▶ 図書カード1,000円またはQUOカード1,000円

『賞品』は会社を通じ送付します。

参加の方法など、詳しくはサイトをご覧ください。

さあ、登録しよう!
裏面参照!

近畿電子産業健康保険組合

ヘルスウォーキング

さあ登録しよう!

【ヘルスウォーキング】とは、日々健康づくりを積極的に取り組む皆さんを応援する為に生まれた健康プログラムサイトです。皆様のウォーキングライフを強力にサポートします。ポイントが貯まり、素敵な賞品がもらえますよ。もちろん登録・管理もすべて無料ですので、今すぐ登録しよう!!

スマホから



パソコンから



ホーム画面に追加すると便利

1

近畿電子産業健康保険組合
ホームページのバナーをクリック



2

新規会員登録
ボタンをクリックして
登録画面で
必要事項
を入力。



3

マイページのコース一覧から
自分の好きなコースを選択します。

コース一覧



東海道新幹線 (約 700km・100 万歩)

東海道五十三次 (約 490km・70 万歩)

四国八十八ヶ所 (約 700km・100 万歩)

シルクロード (約 11,788km・1,684 万歩)

4

ウォーキング

スマホに「歩数計(万歩計)」アプリ等をダウンロードすると便利です。スマホをお持ちでない方は、目安を参考にしてください。

目安
●8,000歩/1時間

※歩数計等はご自身で
ご用意してください

体調が悪い時は無理をしないでください



5

マイページから自分で歩数を入力

歩数に応じてポイントが貯まる!
1,000歩で1ポイント貯まります。

データ登録機能<歩数・体重・血圧>

ご自身で登録した日々の記録が
グラフで表示されます
のでモチベーションが
維持できます。

※「最初の歩数入力時」と「1,190
ポイントを達成した後、次の歩数
入力時」は体重の入力が必要とな
ります。



6

賞品がもらえる!

