

令和2年3月

令和2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2年4月1日（水）～令和2年9月30日（水）

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。参加費は無料です。
- (2) 登録時は、保険者証の記号・番号・氏名・身長・体重等の入力、登録後はウォーキングコースの選択が必須になります。最初の歩数入力時にも体重入力が必須となります。
- (3) 詳細については、別添リーフレット裏面を参照ください。

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頂き、歩数入力を行ってください。最初の歩数入力時に体重入力が必須となります。
※ パスワードをお忘れの方はヘルスウォーキングのお問い合わせフォームよりお問い合わせください。
- (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になります。

4 歩数とポイント等について

- (1) 1,000歩で1ポイント。1日最大10ポイント。（10,000歩）
- (2) 令和2年4月1日～令和2年9月30日のポイントが1,200ポイントを達成された方に、賞品（図書カードまたはクオカード）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須となります。

5 賞品及び参加賞の発送方法

- (1) 賞品は事業所へ送付します。
- (2) 1, 200ポイントを達成された方への賞品の発送時期につきましては、令和2年11月中旬を予定しております。

<賞品の発送についての注意>

会員登録情報が誤って登録されている場合は、賞品の発送ができません。
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。

6 システムメンテナンス

令和2年4月1日（水）0時～18時までは、システムメンテナンスのためヘルスウォーキングの利用ができません。

新規登録される方は、4月1日（水）18時以降にお願いします。

とんとん歩いて「健康」と「賞品」をGetしよう！

令和2年度

ヘルス ウォーキング

はじまります



まずはスマホ、パソコンから登録！
いつでもOK！！

近畿電子産業健康保険組合



達成された方に
「図書カード」
または
「QUOカード」



1,000円分
プレゼント！

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2年 4月1日(水) ~ 令和2年 9月30日(水)

- システムメンテナンスのため、4月1日(水)0時から18時までのご利用できません。
- 新規登録される方は、4月1日(水)18時以降にお願い致します。

第2回 令和2年10月1日(木) ~ 令和3年 3月31日(水)

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。

近畿電子産業健康保険組合

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！

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



ホームページに追加すると便利

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



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!

