

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

## 健康ウォーク(WEB版)！開催決定！！

### 健康への第一歩！まずは、歩きましょう！！

いつでも  
どこでもOK!

コロナ禍で中止となっていました健康ウォークですが、“全国どこからでも”“いつでも”参加いただけるWEB版として、健保連 愛知連合会主催の「健康ウォーク」が開催され、当健保組合も参加します。

期間は2023年5月の1か月間！この機会に健康への第一歩としてウォーキング習慣を手に入れませんか！？

今回は個人での参加に加え、チームを作って歩数を競い合うランキング機能もあります。職場の仲間やご家族と一緒に是非参加してみませんか！？

また個人で目標(次ページ)を達成した方には達成賞をプレゼント！詳しくは下記をご覧ください！



### 【概要】

開催期間：2023年5月1日(月)～2023年5月31日(水)

内 容：開催期間中(1か月間)の総歩数をアプリで計測

対 象 者：オークマ健康保険組合に加入している被保険者及び被扶養者

参 加 費：無料

申込方法：スマホ・PCからエントリー

申込期間：2023年4月15日(土)から2023年4月30日(日)まで

問合せ先：オークマ健康保険組合 奥村

Email: [kenpo@okuma.co.jp](mailto:kenpo@okuma.co.jp) 電話：0587-95-0913 (内線 921-3086)



### 【申込方法】

<STEP1> 「けんぽれんあいち健康ウォークサイト」にアクセス

スマホ：右のQRコード

P C： <https://kenporenaichi-walk.healthlog.jp/kra2/>

<STEP2> 「今すぐ参加登録」もしくは「登録はこちら」を押す

<STEP3> 「①利用資格の確認」の参加パスワードに「06230262」を入力

<STEP4> 「②メールアドレスの確認」でメールアドレスを入力

※参加者1人につき1つのメールアドレスが必要

※「kenpo-net.jp」からのメールを受信できる設定が必要

<STEP5> 「参加登録のご案内」メールから「③参加登録」ページにアクセス

<STEP6> 登録情報を入力したら登録完了



## 【目標&達成賞】

★ 目標は1か月の総歩数 240,000 歩！ (目安：1日8,000歩×30日)

これならいける！  
多分…



目標達成の方全員に

QUOカードPay1,000円分プレゼント！



※賞品は2023年7月頃にお渡しする予定です

## 【歩数データの入力方法】

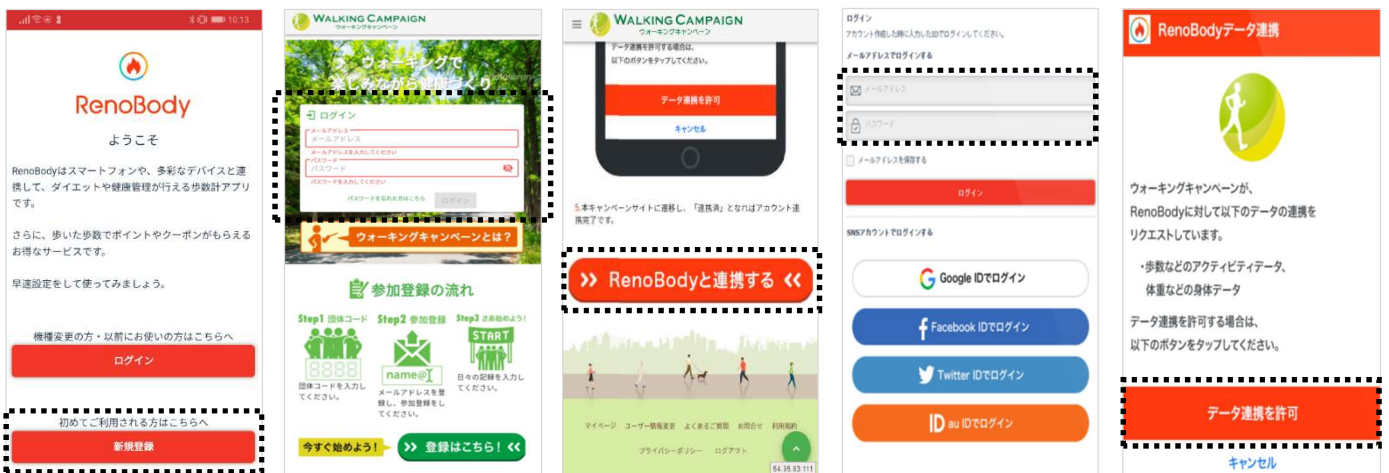
### 自動入力

おすすめ！  
わざわざ入力の  
必要なしだね!!

RenoBodyの  
ダウンロードは  
こちらから！ →



- <STEP1> 「RenoBody」アプリをダウンロードし、登録手続きをする
- <STEP2> 健康ウォークWEB版にログインし、「RenoBodyと連携」ボタンを押す
- <STEP3> 「RenoBody」にログインし、「データ連携を許可」ボタンを押す



STEP1 → STEP2 → STEP3

※健康ウォークWEB版で歩数が反映されない場合、STEP2、STEP3を再度お試しください

### 手入力

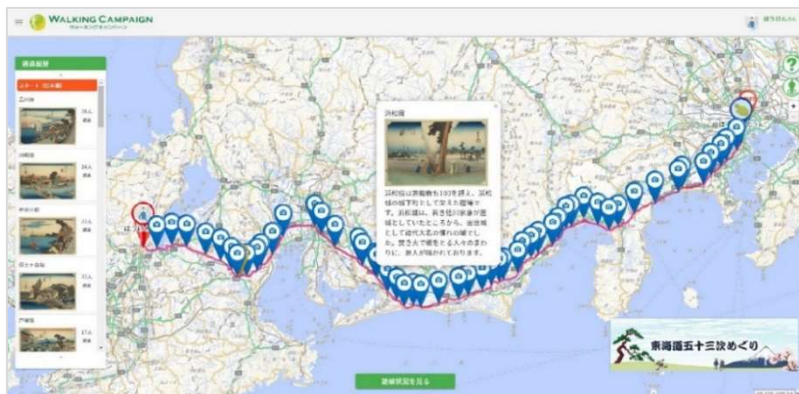
- <STEP1> 健康ウォークWEB版にログインする
- <STEP2> マイページの記録入力画面で歩数を入力する  
※1日の歩数の入力上限は50,000歩です  
※過去のデータも入力できます

データの最終入力期限は **2023年6月3日(土)** です。  
入力漏れにご注意ください！



# 様々なコンテンツを活用することで毎日楽しくウォーキングできます！

## ★歩いた成果を見える化！ウォーキングマップ！



～バーチャルで  
東海道五十三次を巡ろう～

- ・歩数に応じてマップの現在位置が変わります！
- ・チェックポイントに到達すると画像や説明文が表示され、各所の歴史が学べます！

どこまで行けるかチャレンジ！

## ★モチベーションアップに！チーム&ランキング！

～仲間と一緒にだから続けられる～

- ・参加者同士でチームを作り、チームの平均歩数を競えます！
- ・メンバー内のチャット機能で楽しく続けられます！

同僚・家族と楽しく！

### 検証チーム

スローガン 検証しよう！

総歩数	平均歩数	ランキング
1,062,330歩	9,401歩	4位



総歩数ランキング (個人)				平均歩数ランキング (チーム)			
過去7日	過去30日	全期間	年代別	過去7日	過去30日	全期間	
集計範囲: 01/04~01/11				集計範囲: 10/01~01/31			
順位	ニックネーム	総歩数	平均歩数	順位	チーム名	平均歩数	メンバー数
1位	てすと太郎さん	699,993歩	99,999歩	1位	ババリア種族	35,243歩	1人
2位	ほうけんさん	23,617歩	5,904歩	2位	QQQ	10,317歩	2人
3位	つづのさん	10,345歩	10,345歩	3位	鬼殺隊	9,959歩	5人
4位	テストタロウさん	200歩	200歩	4位	あいうえおさきくけこしずせそたちつと	555歩	1人

～もう少し行けるかな？～

- ・期間別、年代別で個人の総歩数のランキングが確認できます！
- ・チームの平均歩数のランキングが確認できます！

上位を目指して頑張ろう！

## ★ウォーキングの習慣化につなげよう！健康コラム！



～正しい知識を身に付けて習慣化～

ウォーキングに関連した健康記事や動画が閲覧できます。



# こんなものもあります！ウォーキングイベントのご紹介！

参加費無料！

景品やプレゼント  
記念品あり！

駅がスタート！

名鉄のハイキング(名鉄)

エリア 愛知・岐阜



さわやかウォーキング(JR東海)

エリア 東海4県



駅からハイキング(JR東日本)

エリア 東北・関東



JR おでかけネット  
ハイキング(JR西日本)

エリア 関西・西日本



JR 九州ウォーキング(JR九州)

エリア 九州



その他全国各地で  
ウォーキングイベント  
が開催されています！  
健康づくりにお役立て  
ください！

※各種イベントと当健保組合とは、提携関係はありません。  
開催概要等の最新情報は各サイトでご確認ください

# さらに！歩くだけでポイ活！？健康に！そしておトクに！

RenoBoby アプリと smart WAON を連携すると、歩くだけで WAON POINT が貯まります！  
貯まった WAON POINT は 1 ポイント 1 円として、お買い物や景品交換に使えます！

※WAON POINT を貯めるには smart WAON ウェブ ID が必要です

RenoBody の  
ダウンロードは  
こちらから！ →



smart WAON  
の登録は  
こちらから！ →



WAON POINT  
の使い方は  
こちらから！ →



歩くだけでポイントが貯まるアプリはたくさんあり、またほとんどのアプリは併用できるため、  
複数のアプリで同時にポイントを貯めることも可能です！

賢くポイ活しつつ、健康づくりにもチャレンジしてみませんか？

ウォーキング ポイ活

検索

