

(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！ 開催します！ 全国どこからでも参加 OK！ 気軽に歩きましょう！！

“全国どこからでも参加” いただける健康ウォーク WEB 版が、健保連 愛知連合会 主催で開催され、当健保組合も参加します。

期間は 2024 年 5 月の 1 か月間！様々なコンテンツにより、楽しくウォーキングを続けられますので、職場の仲間やご家族と一緒にぜひ参加してみませんか？

また個人で目標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：2024 年 5 月 1 日（水）～ 2024 年 5 月 31 日（金）

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：2024 年 4 月 15 日（月）から 2024 年 4 月 30 日（火）まで

問合せ先：オクマ健康保険組合 奥村

Email：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です

※「kenpo-net.jp」からのメールを受信できる設定が必要です

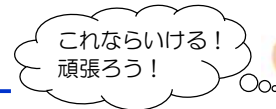
<STEP5> 「参加登録のご案内」メールから「③参加登録」ページにアクセス

<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)



目標達成の方全員に

QUOカードPay1,000円分プレゼント！



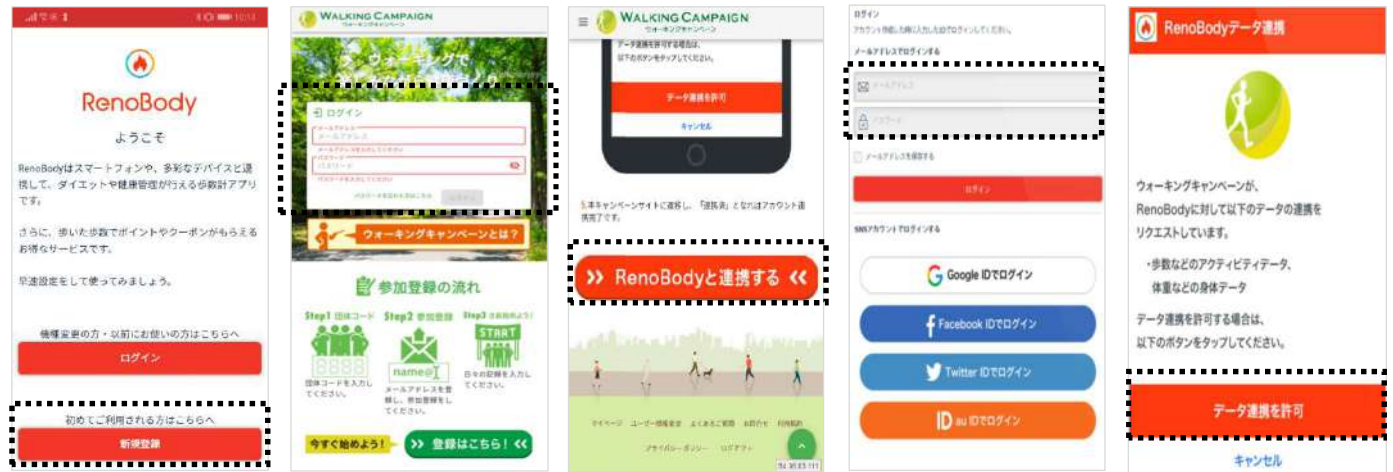
歩数データの記録方法は2とおり！（自動入力が便利です!!）



RenoBody のダウンロードはこちらから！ ↑

【自動入力】

- <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

【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（1日の歩数の入力上限は50,000歩です）

いろんなコンテンツも使えて、毎日楽しくウォーキング！

～バーチャルマップで奥の細道を巡ろう～

- ・歩数に応じてマップの現在位置が変わります！



～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！

総歩数ランキング（個人）				平均歩数ランキング（チーム）			
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	つものつさん	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	あいうえおかきくけこしずせそたちつと	555歩	1人

～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！



「のんほいパーク」で健康ウォーク開催！

足を延ばして、心もカラダもリフレッシュ！

2024年5月25日（土）に、他健保組合と共同で「のんほいパーク ウォークラリー」を開催します！（avivo株式会社 主催）

参加ご希望の方は下記および次ページをご覧ください！たくさんのご参加お待ちしております！

概要

日時：2024年5月25日（土） 午前9時～午後4時

場所：のんほいパーク（豊橋総合動植物公園）

対象者：オクマ健保組合に加入している被保険者及び被扶養者

参加費：無料（交通費等は各自負担）

申込方法：スマホからエントリー

申込期間：2024年4月15日（月）から2024年4月26日（金）まで

問合せ先：オクマ健康保険組合 奥村

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



こちらからお申し込みください！



既に友だち登録いただいている方は、4月15日に通知が届きますので、そちらからでもお申し込み可能です。

LINE ウォークラリーLINEに登録してね♪

LINEに登録すると、

- ★ LINEで簡単に参加申込みができる！
- ★ 当日の案内がスマホで確認できる
- ★ 参加者プレゼントのチケットがLINEで届く
- ★ 参加申込みの確認ができる
- ★ 健康動画が見放題

※イベント終了後に1ヵ月間配信されます

書く手間が省ける♪

当日の持ち物が減る♪

「のんほいパーク」ってご存じ？

のんほいパーク（豊橋総合動植物公園）は、本格的な動物園と植物園、自然史博物館が併設された、国内でも数少ない総合公園です。健康ウォーク参加者は**入園料無料**で楽しめます！



詳しい営業案内やアクセスはこちら！



動物園ゾーンは、140種800頭を超える動物たちの自然な姿や生息地の環境を身近に感じることができるようになっています。また「なかよし牧場エリア」では、エサやり体験やふれあい体験、乗馬体験など、普段では中々できない体験を通して動物たちの生態を知ることができます。



植物園ゾーンは、まるで熱帯のジャングルに飛び込んだかのようにカラフルで珍しい植物を楽しむことができる「大温室」と、約50,000株の四季折々の花や緑に癒される「屋外植物園」があります。



自然史博物館は、恐竜や世界各地の化石などの標本4,200点以上が常設展示されています。クイズやゲームを通して、地球誕生の歴史や生物の進化、郷土の自然について子供から大人まで楽しみながら学ぶことができます。

オークマ健康保険組合

のんほいパーク

豊橋総合動植物公園



かわいい動物たちをみながら
ご家族みんなで健康づくりウォーキング！

のんほいパーク ウォークラリー

飲み物が
もらえるよ！

開催日時

2024年5月25日(土)
午前9時～午後4時

参加資格

健保組合の被保険者・被扶養者とそのご家族

費用

無料（交通費・飲食費等はご負担ください）

LINE

申込期間

2024年4月26日(金)まで

申込方法

お申込みはこちらから >>>

- ① 右のQRコードを読み取ってLINE友達追加
- ② 申込みフォームに回答して申込み完了！



LINEから
簡単申込み！



当日の案内が届くよ♪

- ※詳しい手順は裏面をご覧ください。
- ※紙の参加申込をご希望の方は、健保までお問い合わせください。
- ※入園券は申込み人数分を被保険者宛に5月17日頃に発送します。

- 駐車場は大変混雑することが予想されます。公共交通機関でお越しください。
(JR東海道本線「二川」駅より徒歩6分)
- 豊橋総合動植物公園の駐車場をご利用の場合、駐車料金をご負担ください。

参加者へプレゼント！

受付(事務局)テントにて、事前に配布しているチケットと引き換えでプレゼント！

参加賞・ドリンク・キッズ賞



参加賞(1家族1個)
ミックスナッツ

