みんなと楽しみながら
ポイントを獲得していきましょう！

活動量計の携帯や規定の歩数以上を
歩くことでポイント獲得できます！

第4回
ウォーキングキャンペーン

締切は6月15日!!

スマホアプリで参加できます♥
（HealthPlanetWalk、
からだカルテ使用）

期間:2022年7月1日(金)~2022年12月31日(土)

**内容:日頃の運動不足の解消を目的とします。 楽しみながらウォーキングをしていただくことで、健康づくりに積極的に取り組めます。
昨年同様個人および団体での参加に加え、要望がありましたご夫婦での参加も可能となりました！**

9月から10月は歩数イベントの開催を予定しております！

【主催・お問い合わせ】
レイズネクスト健康保険組合　✉：info@raiznext-kenpo.or.jp
☎：045-225-9236

ポイント獲得方法

2022年7月1日から2022年12月31日までの期間でポイントを獲得できます！

名称	付与条件	付与数
活動量計携帯ポイント	活動量計またはアプリを所持（1000歩以上）した場合付与	2
歩数ポイント（5,000歩）	1日5000歩以上で付与	5
目標歩数ポイント（男性_9,000歩）	1日5000歩以降、1000歩ごとに1P 9000歩を上限に9000歩達成で1P	5
目標歩数ポイント（女性_8,500歩）	1日5000歩以降、1000歩ごとに1P 8500歩を上限に8500歩達成で2P	5
週間合計歩数（56,000歩）	1週間の合計歩数が56,000歩	50
からだカルテログインポイント	からだカルテにログインすることでポイント付与	2

※参加費は無料、新規参加者はスマートフォンアプリでの参加となります。

参加確認に関して

以下の事項をお読みいただき、ご了承の上お申込みください。

1.実施方法に関して

対 象 者 :被保険者、被扶養配偶者

（被扶養配偶者については、被保険者と同時参加の場合のみ参加可能とします）

測定項目: 歩数、消費カロリーなど

方　　法: スマートフォンアプリまたは通信機能付活動量計の携帯

*スマートフォンアプリで参加する場合の通信費は参加者の負担となります。

期　　間: 2022年7月1日 (金)から2022年12月31日(土)

各　　賞 :個人賞（ラッキー7賞、月間賞、イベント賞）、団体賞

2.個人情報の保護について

個人データは登録の際の初期設定にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

- 切り取り -

個人申込書

被保険者	事業所名				保険証記号番号	―
	フリガナ 氏　名		性　別	男　・　女	生年月日（西暦）	年　月　日
	身　長	cm	体　重	kg	活動レベル	・低い　・普通　・高い　*1
	住　所（賞品の発送に使用します）					
	〒　　―					
	メールアドレス	※被扶養配偶者への通知もまとめて送信します。				
	参加方法 （AまたはB）	A　スマートフォンアプリ（HealthPlanetWalk） B　活動量計（2019年～2021年の間に参加された方のみ選択できます） シリアルナンバー　（S　　）　※過去に貸与されたことがある方は活動量計のシリアルナンバーを記入してください。 アプリで参加される場合も過去に貸与されたことがある方は記入してください。				
被扶養配偶者（参加する場合のみ記入）	フリガナ 氏　名		保険証 記号番号	―	生年月日（西暦）	年　月　日
	性　別	男　・　女	身　長	cm	体　重	kg
	住　所（賞品の発送に使用します）　※被保険者と住所が異なる場合のみ記入してください。					
	〒　　―					
	参加方法	A　スマートフォンアプリ（HealthPlanetWalk）	活動レベル	・低い　・普通　・高い　*1		

＊1.身体レベル　低い⇒1日中じっとしていてほとんど動かない方　普通⇒一般的な生活活動の方
高い⇒筋力トレーニングや強度の高い運動をほぼ毎日行っている方。

＊2.個人申込書はメール、郵送などでレイズネクスト健康保険組合に送付ください。

＊3.団体申し込みは各事業所担当者またはレイズネクスト健康保険組合ホームページから申込書を入手して下さい。

＊4.被扶養配偶者への連絡等は被保険者を通じて行います。

その他詳細はホームページを参照ください。