

第5回 ウォーキングキャンペーン 参加者募集！

実施期間

2023年7月1日(土)～2023年12月31日(日) 184日間

測定方法

スマートフォンアプリ、ウェアラブル端末および通信機能付き活動量計の携帯で歩数を測定します。※詳細は次のページでご確認ください。

申込方法

別添の申請書を記載のうえ、健保組合宛でメールまたはFAXにて申してください。団体戦に参加される方は、団体戦申込書と個人申込書の2種類提出してください。

申込期限

2023年6月15日(木)

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みます。

今年度よりウェアラブル端末(Apple Watch、Fitbit、GARMIN)のアプリへの接続が可能になりました！

獲得したポイントで順位付けを行い、各賞に該当した方に賞品を贈呈します！

《個人賞》

- ・ラッキー7賞 6か月総ポイントの順位で7位、17位、27位、37位、47位の方
- ・月間賞 毎月の合計ポイントで10位、20位、30位、40位、50位、60位、70位、80位、90位、100位の方
- ・イベント賞 キャンペーン期間中に行われるウォーキングイベント(9月～11月の3か月)期間中の1日あたり平均歩数が8,000歩以上の方(イベント賞のみ歩数で決まります)

《団体賞》

- ・3名～10名のグループを作って参加をしてください。
(グループ獲得ポイント)÷(グループ人数)で計算
1位～3位、5位、10位、15位、20位、25位、30位のチームに賞品を贈呈します。
※団体のみの参加はできません。
※団体賞のグループは同じ所在地内で結成してください。

ポイント獲得方法

2023年7月1日から2023年12月31日までの期間、以下の条件をクリアすることでポイントを獲得できます。

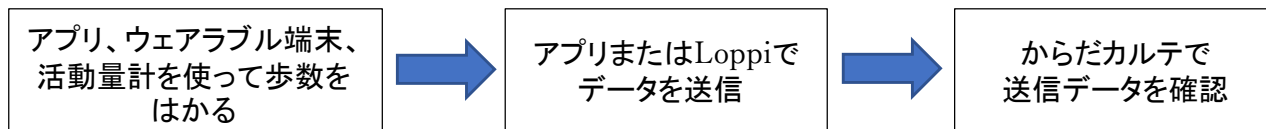
名称	付与条件	付与数
活動量計携帯ポイント	活動量計またはアプリを所持(1000歩以上)した場合付与	2
歩数ポイント(5,000歩)	1日5000歩以上で付与	5
目標歩数ポイント(男性_9,000歩)	1日5000歩以降、1000歩ごとに1P 9000歩を上限に9000歩達成で1P	5
目標歩数ポイント(女性_8,500歩)	1日5000歩以降、1000歩ごとに1P 8500歩を上限に8500歩達成で2P	5
週間合計歩数(56,000歩)	1週間の合計歩数が56,000歩	50
からだカルテログインポイント	からだカルテにログインすることでポイント付与	2

【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

●使用するアプリおよびウェブサイトについて

ウォーキングキャンペーンでは、以下の流れで歩数をからだカルテに送信することでポイントを獲得することができます。



* 月間賞の集計があるため、月末月初は必ず通信してください。
集計後に入力されたポイントは加算されませんので予めご了承ください。

はかる

歩数計測に使用するアプリ、活動量計
(いずれか1つを選択してください)



・HealthPlanetWalk

スマートフォン (iPhoneおよびAndroid) にダウンロードし、歩数を計測。アプリ内からからだカルテにデータ送信。



・HealthPlanet

ウェアラブル端末 (Apple Watch、Fitbit、GARMIN) と連携するアプリ。このアプリからからだカルテにデータ送信。



・活動量計

(以前配布済みの方のみ利用可能)
リーダーライター (ローソン・ミニストップ) に設置されているLoppiでデータ送信。Androidのスマートフォン利用者は、HealthPlanetと連携しデータ送信することも可能。

確認する

歩数やポイントの確認、イベント実施、
健保からのお知らせ等



・からだカルテ

スマートフォンアプリおよびブラウザから確認可能。「からだカルテ」を利用し、「HealthPlanetWalk」、「HealthPlanet」「活動量計」で計測した歩数を元に順位づけに使用するポイントを付与します。

アプリQRコード



iPhone版



Android版

からだカルテ URL

<https://www.karakadarute.jp/kenpo-niigata/>

※Webで確認する際は当健保の専用サイトをご利用ください。

- * 「HealthPlanetWalk」、「HealthPlanet」「活動量計」のデータ送信方法については添付の資料をご確認ください。
- * 活動量計、アプリとも10日1度程度は送信をお願いいたします。30日を過ぎると古いデータから削除されますのでご注意ください。
なお、iPhoneで参加される方はデータ削除までの期間が他の機器と比べて短いため、7日に1度は必ず送信してください。
- * 2022年度に参加された方は、昨年使用した会員IDまたはシリアルナンバー、パスワードまたはシークレットナンバーでからだカルテおよびスマホアプリにログインできます。

●申込書について

- * からだカルテに身長・性別等のデータを入力し、ウォーキングキャンペーン用のIDを発行しますので、記入漏れのないようにお願いいたします。