



40歳以上の
被扶養者
(ご家族)も
対象!

健康増進のために、 ぜひご参加ください!



当健保組合の健康づくりの基本は「歩く」ことです! 「いつでも・どこでも・誰でも」参加できるウォークラリーを今年も開催いたします。40歳以上のご家族もご参加いただけますので、奮ってご参加ください。

実施期間 令和5年9月1日(金)~11月30日(木)
対象者 当健保組合の被保険者および40歳以上の被扶養者
表彰 実施全期間の歩数を記録表へ記入(WEB版は入力)し参加された方で、1日の平均歩数に応じて記念品を贈呈(1万歩以上:達成賞、8千~1万歩未満:努力賞、8千歩未満:参加賞)
※1日の平均歩数は9月1日~11月30日の総歩数を91日で割った数値とさせていただきます。

参加方法 ①紙上ウォークラリー(WEB版)
8月中にエントリーし、実施期間中は「1日ごとの歩数計のカウント数」を入力してください(体重の記録や日記機能も利用できます)。
※歩数は自動取りまとめのため、歩数の入力等は12月11日(月)までに終わってください。

②紙上ウォークラリー
記録表に「1日ごとの歩数計のカウント数」を記入してください。ウォークラリー終了後「1日の平均歩数」を算出し、当健保組合に「記録表」をFAX、郵送、メールのいずれかの方法でお送りください。
提出期限 12月11日(月) ※必着
提出先 FAX: 03-3862-7335
郵送: 〒111-0053
東京都台東区浅草橋2-28-14 3階
玩具人形健康保険組合
メール: hoken@gangukenpo.or.jp
※今年度より、当健保組合ホームページNews & Topics欄にエクセル版の「記録表」を掲載します。
ダウンロード後、印刷してご利用ください。

WEB版 エントリー方法

期間 8月1日(火)~8月31日(木)

やる気アップにつながる楽しい機能満載のWEB版を、ぜひご活用ください!

アプリと連携させれば、
スマホで計測した歩数が
自動反映されます!



1 当健保組合HPにアクセスし、「ウォークラリー」をクリック。



<http://www.gangukenpo.or.jp/>

登録完了後は、設定した「メールアドレス」と「パスワード」を入力してログインします。

2 画面右上の「今すぐ参加登録!」をクリック。



3 参加パスワード(被保険者証記載の「保険者番号」)を入力し、画面に沿って登録します。メールアドレスの確認が必要になります。



参加パスワード
06136428

次へ

やる気アップにつながる機能が満載!

●スマートフォンやタブレットの画面サイズに応じて自動調整され、入力端末を選ばずに利用いただけます。



●歩数・体重・日記を記録できます。



■日記や写真は、他の参加者に公開することも可能です。

■歩数はグラフで表示されます!

※アプリ(RenoBody)と連携すると「連携歩数」が表示されます。

●歩数に応じてマップ上で位置が変わり、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ます。

