



第22回

紙上ウォークラリー開催のお知らせ

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4年9月1日(木)~11月30日(水)  
**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日間の総歩数を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12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(次ページ)に、「1日ごとの歩数計のカウント数」を記入。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または郵送してください。  
**提出期限** 12月12日(月) ※郵送の場合、当日消印有効  
**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

## WEB版 エントリー方法

エントリー方法が  
変わります!

期間 8月1日(月)~8月31日(水)

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。



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。今回よりメールアドレスの確認が必要になります。



<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。

参加パスワード  
06136428

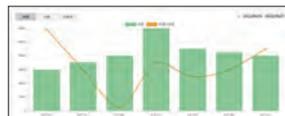
次へ

### 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。





第22回 紙上ウォークラリー 記録表

9月		
1日	木	歩
2日	金	歩
3日	土	歩
4日	日	歩
5日	月	歩
6日	火	歩
7日	水	歩
8日	木	歩
9日	金	歩
10日	土	歩
11日	日	歩
12日	月	歩
13日	火	歩
14日	水	歩
15日	木	歩
16日	金	歩
17日	土	歩
18日	日	歩
19日	月	歩
20日	火	歩
21日	水	歩
22日	木	歩
23日	金	歩
24日	土	歩
25日	日	歩
26日	月	歩
27日	火	歩
28日	水	歩
29日	木	歩
30日	金	歩

10月		
1日	土	歩
2日	日	歩
3日	月	歩
4日	火	歩
5日	水	歩
6日	木	歩
7日	金	歩
8日	土	歩
9日	日	歩
10日	月	歩
11日	火	歩
12日	水	歩
13日	木	歩
14日	金	歩
15日	土	歩
16日	日	歩
17日	月	歩
18日	火	歩
19日	水	歩
20日	木	歩
21日	金	歩
22日	土	歩
23日	日	歩
24日	月	歩
25日	火	歩
26日	水	歩
27日	木	歩
28日	金	歩
29日	土	歩
30日	日	歩
31日	月	歩

11月		
1日	火	歩
2日	水	歩
3日	木	歩
4日	金	歩
5日	土	歩
6日	日	歩
7日	月	歩
8日	火	歩
9日	水	歩
10日	木	歩
11日	金	歩
12日	土	歩
13日	日	歩
14日	月	歩
15日	火	歩
16日	水	歩
17日	木	歩
18日	金	歩
19日	土	歩
20日	日	歩
21日	月	歩
22日	火	歩
23日	水	歩
24日	木	歩
25日	金	歩
26日	土	歩
27日	日	歩
28日	月	歩
29日	火	歩
30日	水	歩

合計 歩

合計 歩

合計 歩

●1日の平均歩数(端数切り捨て)

3カ月の累計歩数 歩 ÷ 91日 = 1日の平均歩数 歩

ご意見・ご感想をお書きください。

-----

-----

-----

事業所名				自宅住所	〒
被保険者証	記号		番号		
参加者氏名			区分	本人・家族	電話番号