



第25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」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。

※WEB版のみの開催となりますので、ご了承ください。

実施期間 令和7年9月1日(月)~11月30日(日)

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 実施期間中、1日ごとの歩数を記録表へ60日以上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
個人賞 達成賞(8千歩以上)、参加賞(8千歩未満)

チーム賞 各チーム(2~5名)の平均歩数が多い上位3チーム

※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。

※チームの平均歩数はチーム総歩数をメンバー数で割った数値となります。

参加方法 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)。

※歩数等の入力は12月11日(木)までに終わってください。

WEB版 エントリー方法

期間 8月1日(金)~8月31日(日)

やる気アップにつながる楽しい機能満載です。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(被保険者証等に記載の「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。



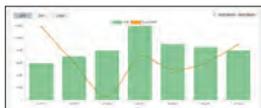
<https://www.gangukenpo.or.jp/>

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。



やる気アップにつながる機能が満載!

● 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。



● チーム参加なら、メンバーの歩数がチェックできるほか、メンバー間の応援や連絡にチャット



機能も使えます! 上位3チームにはチーム賞も!