

ウォーキングイベント

あるふえす
歩Fes.



“歩Fes.”にエントリーすると
【200ポイント】
プレゼント!!

「第3回けんぽウォーキング大会」 (歩Fes.)を開催します!

■イベント開催期間

2021年6月1日(火)
～2021年6月30日(水)

■エントリー期間

2021年5月10日(月)
～2021年5月31日(月)



けんぽウォーキング大会の概要

- 参加対象者…長瀬健保の被保険者・被扶養者(19歳以上)
- 参加方法…個人戦
1日平均7,000歩達成者にはさらに**500ポイント進呈**
エントリー方法は裏面をご覧ください
- 歩数の記録は、マイヘルスウェブアプリの
アプリ連携歩数のみ
連携方法は裏面をご覧ください
(注)手入力はできません
- エントリー前の歩数は集計対象外

まずは登録!



ウォーキング大会は
「マイヘルスウェブアプリ」で
“参加登録”“歩数カウント”
を行います!

※歩数を反映させるため、必ず毎週ログインしてください。

※6月30日の最終日は集計のため、必ずログインしてください。

第2回けんぽウォーキング大会(歩Fes.) 結果報告

2020年11月の第2回けんぽウォーキング大会(歩Fes.)は、エントリーされた方が161名、平均7,000歩以上の達成者は84名でした。

達成された方には、12月末にマイヘルスウェブポイント300ポイントを付与しました。

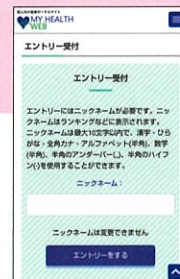
第3回もソーシャルディスタンスを取りながら、運動不足解消の一環としてチャレンジしてください。

第3回ウォーキング大会(歩Fes.)参加方法

1 マイヘルスウェブにログイン後、マイページ内の「歩Fes.エントリー受付中」のバナーを選択し、エントリーページに進みます。



2 エントリーページでは「ニックネーム」を入力し、「エントリーする」を選択します。



3 エントリーが完了します。

アプリとの連携について

スマホアプリに記録された歩数や血圧などのヘルスケアデータを、マイヘルスウェブへのログイン時に過去最大30日分「MYバイタル」に自動で記録・更新することができます。

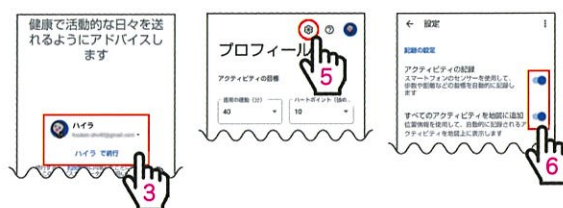
●iPhoneの場合

- ①「MHWアプリ」をインストール
 - ②インストール後、「MHWアプリ」を起動
 - ③保険証記載の【保険者番号(半角英数8ケタ)】を入力して送信
 - ④通知設定のダイアログが表示されるので、任意で設定を行う
 - ⑤画面の指示に従って「かんたんログイン」の設定を行う
 - ⑥「かんたんログイン」設定後、「登録してログイン」を選択すると設定完了のダイアログが表示されるので、「MYページへ」を選択
 - ⑦自動的に「ヘルスケア」アプリが起動されるので、「すべてのカテゴリをオン」を選択した後「許可」を選択
 - ⑧「ヘルスケア」アプリとの連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータが取得される
- ※すでにお使いの方は、「ヘルスケア」アプリを起動して②以降の作業を行ってください



●Androidの場合(初めてアプリを使う場合)

- ①「MHWアプリ」をインストール
- ②インストール後、端末の「Google Fit」を起動
(端末に入っていない場合はダウンロードしてください)
- ③使用するアカウントを選択し、「(アカウント名)で続行」を選択
- ④画面の指示に従って設定を行い完了させる
- ⑤設定完了後、画面右下の「プロフィール」を選択
表示されたら、上部の「設定(歯車マーク)」を選択
- ⑥「記録の設定」の「アクティビティの記録」と「位置情報の使用」をオンにする



●Androidの場合(すでに使っている場合)

- ※再度初期設定をする必要があります
※「かんたんログイン」を設定している場合は、設定が解除されますので、ストレージの消去後に再設定を行ってください
※ストレージを消去しても、MHW内のデータは削除されません
- ①端末の「設定」から「アプリと通知」を選択
 - ②アプリの一覧から「MHWアプリ」を選択
 - ③「ストレージ」を選択
 - ④「ストレージを消去」を選択
 - ⑤終了後「MHWアプリ」を起動
 - ⑥保険証に記載の【保険者番号(半角数字8桁)】を入力して送信
 - ⑦画面に従って「かんたんログイン」の設定を行う
 - ⑧「かんたんログイン」設定完了後、「登録してログイン」を選択
設定完了のダイアログが表示されたら「MYページへ」を選択
 - ⑨アカウント選択のダイアログが表示されるので、「Google Fit」で設定したアカウントを選択
 - ⑩位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」し、設定が完了



注意

初回はヘルスケアデータの取得に時間がかかる場合があります
位置情報・センサーデータは、移動距離を取得するために必要となります

お問合せ先

「マイヘルスウェブ」ヘルプデスク
【TEL】03-5213-4467

平日 9:00~17:00