

第22回チャレンジウォークラリー実施要綱

[実施目的]

第3期データヘルス計画に基づき、生活習慣病等に対する健康意識を高めていただく保健事業の一つとして、健康増進に最適とされている“歩行の継続性”に着目し、歩くことへの動機づけと習慣性を身につけていただくとともに、その効果を図ることを目的としています。

日頃の運動不足解消、健康保持増進のため、また、生活習慣病（高血圧症・高脂血症・糖尿病等）を予防、改善することができます。是非チャレンジしてみてください！

1. 実施期間

①期から③期までの期間を自由に選択。

- ① 令和7年4月1日 ～ 令和7年6月30日までの91日間
- ② 令和7年7月1日 ～ 令和7年9月30日までの92日間
- ③ 令和7年10月1日 ～ 令和7年12月31日までの92日間

2. 実施方法

(1) ア. 「記録表」で参加

毎日の歩数を各自の歩数計で測り、記録表（別紙又は組合ホームページからダウンロード）に記入し当組合へ送付又はFAXをする。

※組合ホームページの記録表（Excel）には歩数を直接入力することができ、総歩数や1日平均歩数等が自動計算されます。提出の際は印字してください。

なお、記録表は総日数91日間と92日間の2種類ありますので確認のうえご使用ください。

イ. 「MY HEALTH WEB」（以下「M・H・W」と表記）で参加

すでにスマートフォンアプリを使用し、日々ウォーキングの記録をされている方をはじめ、これからご自身のスマートフォンアプリでウォーキング歩数を記録し、健康管理を始めようと考えている方。

➡ { 「別紙1」・「第21回チャレンジウォークラリー参加方法（MY HEALTH WEB 利用）」参照
「別紙2」・「M・H・W」初回登録の方法 参照

(2) 各期間終了後、**1週間以内**（例えば、①の期間で参加した場合は、7月7日(月)まで）に

ア・「記録表」参加の方は、「記録表」を保健施設課へ提出する。

[FAX (3293-3939) での提出可。]

イ・「M・H・W」参加の方は、歩数が正確に記録されているか確認する。

「別紙1」・「第22回チャレンジウォークラリー参加方法（MY HEALTH WEB 利用）」参照

※「M・H・W」とヘルスケアの連携が取れているか定期的に確認していただきますよう、よろしくお願いいたします。

3. 目標歩数

毎日8,000歩以上

4. 参加資格

各期の最終日に当組合の資格のある被保険者。

5. 参加定員

400名（先着順）

6. 参加方法

「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、保健施設課へ直接提出。(郵送または FAX 3293-3939)

なお、「参加申込書」が当組合に到着した時点で申込を受理したこととし、当組合から決定通知等を行わない。

※組合ホームページの参加申込書(Excel)には直接入力することができます。提出の際は印字してください。

【ご注意】

FAX の誤送信が多くなっておりますので、番号を確認のうえお申込みください。

7. 申込期間

令和7年3月10日(月)より参加申込みを開始します。実施期間①期から③期の各期間開始日の前日まで(例えば、①期の期間に参加を希望する場合は3月31日必着、②期の期間に参加を希望する場合は6月30日必着、③期の期間に参加を希望する場合は9月30日必着)に申込書を提出する。

※ただし、先着順で定員になり次第締切りますので、②、③の期間に参加を希望する場合でも早期に申込書を提出していただくこともできます。

8. 記念品

記録表を提出した方で、3カ月間、毎日8,000歩以上歩いた方に達成賞、3カ月間の1日あたりの平均歩数が8,000歩以上になった方に準達成賞を進呈します。

また、全期間終了後、達成賞該当者の中から総歩数の上位3名の方へ、賞状及び記念品を進呈いたします。

9. 個人情報

「参加申込書」「記録表」に記載の個人情報、並びに「M・H・W」上の個人情報は、参加者の同意なしに第三者に開示・提供することはありません。(法令等により開示を求められた場合は除く。)

なお、当チャレンジウォークラリーに参加された方の勤務先、お名前、記録、コメント等は、後日、当組合機関誌やホームページ等に掲載させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

10. その他

(1) 歩数計は、各自でご用意ください。

(2) 心臓病等持病のある方は、主治医に相談のうえご参加ください。

(3) チャレンジウォークラリーに関し、ご不明な点等がございましたら保健施設課へお問合せください。

問合せ先 保健施設課 Tel 3293-3932

第 22 回チャレンジウォークラリー参加方法 (MY HEALTH WEB 利用)

すでにスマートフォンアプリを使用し、日々ウォーキングの記録をされている方をはじめ、これからご自身のスマートフォンアプリでウォーキング歩数を記録し、健康管理を始めようと考えている方向きです。

1. 【参加事前準備】

(1) スマートフォンへ歩数記録アプリをインストール

「MY HEALTH WEB」(以下「M・H・W」と表記)アプリと同期させる為の【歩数記録アプリ】がスマートフォンにインストールされているかご確認ください。

インストールされていない場合は、下記の歩数記録アプリをインストールしてください。

※「M・H・W」では、歩数を直接記録することが出来ないため、下記の歩数記録アプリと同期することにより、歩数を記録します。

・ iPhone・Apple Watch ⇒ 「Apple ヘルスケア」アプリ インストール

・ Android ⇒ 「Google Fit」アプリ インストール

(2) スマートフォンへ「M・H・W」アプリをインストール

(1) のアプリに記録された歩数データを「M・H・W」へ転送し、管理するため、「M・H・W」のアプリをスマートフォンへインストールします。

(手順)

- ①スマートフォンより当組合ホームページを開き、「M・H・W」のバナーをタッチ
- ②「▼MY HEALTH WEB アプリのダウンロードはこちら▼」から記録するスマートフォンに「M・H・W」アプリをインストールする

※ iOS (iPhone) … App Store からダウンロード

※ Android (iPhone 以外) … Google Play で手に入れよう

- ③「保険者番号」[06132294] (8ケタ)を入力し、送信

- ④初回登録が済んでいない方は、別紙2「初回登録の方法」を参照の上、初回登録をお済ませください。

初回登録が済んでいる方は、下記2項目を入力後、ログインしてください。

1. ログインID (保険証の記号・番号)
2. パスワード (8ケタ)

ホーム画面が表示されたら事前準備完了です。

※「M・H・W」アプリが(1)でインストールしたアプリのアクセスとアップデートを求めています等の表示がされたら、データのアクセスを許可にしてください。

2. 【歩数データの記録・確認】

「M・H・W」ホーム画面から「MENU」→「MY ページ」→「MY バイタル」→ 運動・睡眠 → 歩数より、歩数記録の確認ができます。

通常は、(1) でインストールした歩数アプリと同期して、歩数データが記録されますが、同期されていない場合、修正したい場合は、**修正** をタッチして正確な歩数を手入力してください。

注意点

「M・H・W」の歩行データと歩数アプリ (google fit・Apple ヘルスケア等) のデータが同期しない場合は、上記④記載の「MENU」より、→「各種設定」→「バイタルリンク設定」にて、ご利用のスマートフォンの機種が正しく選択されているか、ご確認ください。

3. 【実施期間終了後】

期間終了後1週間を目途に1-(1) に記録されたデータが、1-(2) に正しく同期されているかを再度ご確認ください。提出物等はありません。

歩数データがない日は、記録なしとさせていただきますのでご注意ください。

4. 【その他 パソコンを用いて参加したい方】

スマートフォンをお持ちでない方でも、パソコン等を利用して、万歩計等に記録された歩数を「M・H・W」の歩数データに手入力して参加することも可能です。

ホーム画面 → 「MY バイタル」→ 運動・睡眠 → **記録する** をクリック → 記録年月日を指定して歩数を入力 → **記録する** をクリック

初回登録の方法

1. アクセス

①当組合のホームページへアクセスします。

URL <https://www.shinkinkenpo.or.jp>

二次元コード



②トップ画面の「MY HEALTH WEB ログインはこちら」のバナーをクリック。

初回登録がお済みの方は記号・番号・パスワードを入力しログインしてください。未登録の方は、初回登録を完了してからご利用を開始してください。

2. 初回登録

- ・キャリアメール登録にあたっての注意事項を読み、初回登録へ進みます。
- ・ログインID（保険証の記号・番号）、仮パスワード（生年月日）、カナ氏名、メールアドレスを入力し、送信ボタンを押す。
- ・初回登録はすべての項目が、必須項目となります。
- ・仮パスワードはご自分の生年月日（西暦8ケタ）となります。

例) 1987年6月15日生まれの場合⇒19870615

個人認証完了画面へ

3. 個人認証完了・本登録案内メール受信

個人認証完了画面が表示され、入力したメールアドレスに本登録案内メールが届きます。メールに記載されているURLにアクセス⇒本登録手続き画面へ

初回登録に使用するメールアドレスは、できる限り携帯キャリアメールを避け、WEBメールで登録してください。

キャリアメールを使用する場合は、あらかじめ迷惑メール対策設定で「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」からのメールが受信できるように設定してください。

4. 本登録手続き

本登録手続き画面で、ログイン用パスワードを任意で入力します。

※ログイン用パスワードは半角の数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字以上含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。

※MYデータの医療費情報や健診結果等、個人情報の閲覧には、別途セキュリティコードの入力が必要です。利用者が申請することで書面で1週間程度が届きます。

5. 本登録手続き完了

本登録手続き画面に「本登録が完了しました」と表示⇒【MYページへ】ボタンをクリックすると、MY HEALTH WEBトップ画面【MYページ】に進むことができます。

※次回からログインIDとご指定のパスワードでログインできます。

ホームページトップ



ログイン画面



初回登録画面



個人認証完了画面



本登録手続き～本登録完了画面

