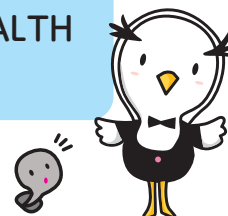


通年Webウォークラリーを実施しています！



MY HEALTH WEBに登録して歩数を入力すれば自動参加できます。
まずは、MY HEALTH WEBのご登録を！



実施概要

申込方法	MY HEALTH WEBに登録後、サイト内のMYバイタルに歩数を入力すれば、自動的に参加となります		
歩数登録方法	手入力、または歩数アプリと連携することもできます		
対象者	被保険者・被扶養者		
実施期間	令和5年4月～令和6年3月		
達成賞贈呈基準 (どちらか一方)	1日平均 5,000歩	QUOカードPay	2,000円分
	1日平均 10,000歩		



歩数アプリ等との連携

歩数計測の機能がついているスマートフォンやスマートウォッチでは、計測された歩数の連携ができます。



iPhoneアプリ「ヘルスケア」 Androidアプリ「Google Fit」の場合

MY HEALTH WEBにログインして、バイタル連携をする必要があります。バイタル連携は過去最大30日分を取込み記録できますので、過去30日を超えて記録したい場合は手動で記録してください。

「Fitbit」の場合

MY HEALTH WEBにログインしなくても歩数連携されますが、定期的にMY HEALTH WEBにログインして連携確認をしてください。

※歩数の連携設定については、「健康と生活」3月号または金属けんぽホームページをご覧ください。

「健康と生活」は金属けんぽホームページ「加入員専用ページ」からもご覧になれます。

※秋季（令和5年9月～11月）にも、期間限定でのWebウォークラリー「歩Fes.（あるフェス）」を実施いたします。

※通年・秋季Webウォークラリーとも川柳、写真投稿等のイベントはありませんのでご了承ください。



操作方法などわからないことはこちらへご連絡ください

MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL 03 (5213) 4467 [平日9:00～17:00]

マイヘルスウェブの運営について
総務部企画室 TEL 03 (3866) 2860

ウォークラリーについて
健康管理部 TEL 03 (3866) 2869