

令和7年度 Web ウォークラリー秋季「歩 fes.」開催概要

実施期間：令和7年9月1日から11月30日（91日間）

◇参加登録期間 令和7年8月1日から8月31日

◇歩数登録期限 令和7年12月7日（日）

参加資格：実施期間中に当組合の加入員である方

チーム戦の実施：個人戦（個人の登録）とは別に、チームで総歩数の平均を競う
チーム戦に参加することも可能です。

◇チーム戦の登録人数は2～8名まで

*上記参加登録期間までに登録してください。

*チーム戦も達成賞あります。

マップコース：謎解きラリー☆富士登山編

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。

*「MY HEALTH WEB」の登録、歩数アプリとの連携については当組合
ホームページをご参照ください。（参考）

歩数登録の上限：1日50,000歩まで（50,001歩以上は記録されません）

達成賞贈呈基準：個人戦・・・1日平均5,000歩以上
チーム戦・・・1日平均7,000歩以上（チームの総歩数をチーム人数
で割った平均値）

○歩数登録期限を過ぎてからの歩数入力は、達成賞贈呈基準に反映され
ません。

○実施期間中に資格喪失になった方は、その時点（資格喪失日の前日まで）
の総歩数を実施期間の91日で割って算出します。

達成賞：個人戦・・・デジタルギフト QUO カード Pay2,000 円分
チーム戦・・・デジタルギフト QUO カード Pay1,000 円分
（達成したチームの全員に）

●開催案内等については、「ホームページ」「健康と生活」「MY HEALTH WEB」でも
お知らせします。

●写真等の募集はありません。

（参考）「MY HEALTH WEB」の登録方法については当組合ホームページの①のところから入れます。
入りましたら下段にある「MY HEALTH WEB の登録方法はこちら」を選んでください。

東京金属事業健康保険組合

健康保険組合のご案内 加入員専用ページ・健康と生活バックナンバー 申請書一覧 健康保険の給付・保険証等のことなど 各種健診のご案内 健康増進事業・各種割引券 保養施設 事業所担当者ページ

お知らせ 多摩支部は3月3日(月)より事務所を移転しております。

健康保険証は2024年12月2日に廃止されます
(※発行済みの健康保険証は、経過措置として1年間使用できます)

マイナ保険証の

健康保険証12月2日廃止！
マイナ保険証の手続きを

MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ
ログインはこちら ①