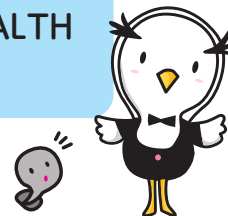


# 通年Webウォークラリーを 実施しています！



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6年4月～令和7年3月	
達成賞贈呈基準	1日平均 5,000歩	QUOカードPay 2,000円分



## 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。

※秋季（令和6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