

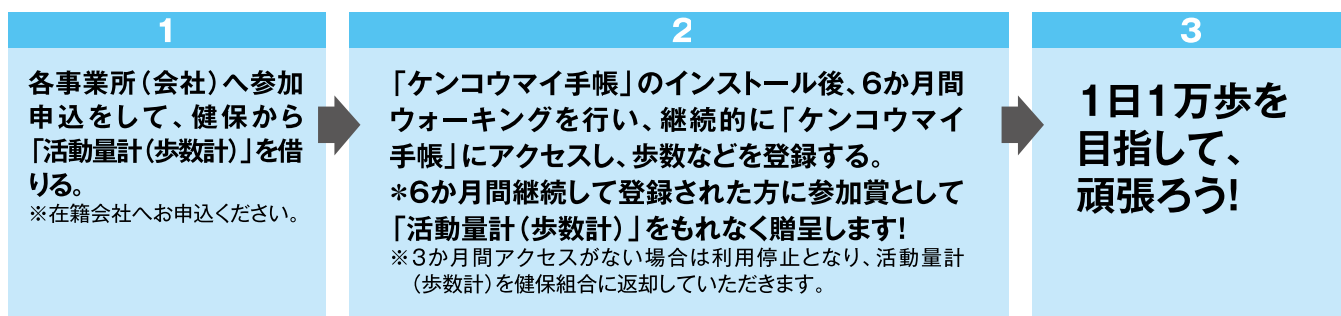
第13回

チャレンジウォーキング 実施のご案内

新たなチャレンジウォーキング
がスタートします！

今年度は、これまでの方法とは異なり、株式会社コナミスポーツ&ライフの活動量計(歩数計)とケンコウマイ手帳(WEBシステム)を利用した「チャレンジウォーキング」を行います。この活動量計(歩数計)はUSB接続型で、記録された歩数データ等をパソコンで定期的にインターネット経由で送信して、WEB上で歩数のデータ等の登録を行います。また、ケンコウマイ手帳では様々なコンテンツを利用しながらランキングを競い合うことも出来ます。

日常生活で健康づくりを意識し、生活習慣病の予防を図りましょう。



参加資格者

横河電機健康保険組合の被保険者(本人)、被扶養者(家族)
※小学生以下のご参加は被保険者が参加していることが条件になります。
※退職等で健保組合を資格喪失した場合は対象外となります。

活動量計 (歩数計)

健保より貸与(WEBに継続的にアクセスし、自己管理している方のみ対象)
●活動量計(歩数計)は事業所(会社)の担当者より送付されます。
●WEB管理料(情報管理料)と電池(初回分のみ)も全額健保組合負担です。

ウォーキング スタート期間

平成26年10月1日～平成27年1月1日の各月の初日より開始

※上記期間以外のスタートは認められません。
※スタートは各事業所(会社)によって異なりますので、事業所へご確認ください。
※平成27年4月以降も引き続き継続出来ます。(継続してWEBにアクセスし健康管理されている場合のみ、情報管理料は引き続き健保組合で負担します。継続を希望しない場合は健保組合までご連絡ください) 引き続き継続される方も3か月間ケンコウマイ手帳にアクセスがない場合は利用停止となります。
※6か月間ウォーキングを行い既に活動量計(歩数計)を贈呈されている方は活動量計の返却は不要です。

目標

1日1万歩を目標に歩くことの楽しさを実感し、継続して健康寿命を伸ばし、一年中健康なからだ作りを目指しましょう!!

申込方法

各事業所(会社)の方法に従ってお申込みください。(各事業所(会社)にお問合せください)

締切日

各事業所(会社)により異なりますので、各事業所(会社)のチャレンジウォーキングご担当へお問合せください。

注意事項

- △ケンコウマイ手帳のソフトウェアは、非標準ソフトウェアであり、USB型歩数計も非標準の機器となりますので、社内PC利用の場合はISMS規定等社内ルールに沿った運営に基づき、各自ご対応ください。
- △パソコンにケンコウマイ手帳をインストールして、活動量計(歩数計)のUSB接続をしてください。活動量計(歩数計)をPCに接続すると、歩数データ等がコナミスポーツ&ライフの専用サイト(ケンコウマイ手帳)へ自動送信されますので、各事業所(会社)のルールに従い、ご利用ください。
- △WEB上等で管理者(健保組合)より、事務連絡が入ることがありますので、予めご了承ください。

お問合せ先

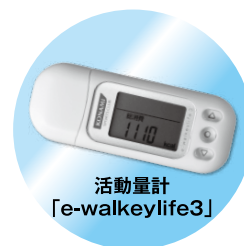
【ケンコウマイ手帳に関する質問(インストール、入力・操作方法等)】
コナミスポーツ&ライフ お客さまサポートセンター 0120-026-573
<受付時間> (月～金) 9:00～19:00 (土・日・祝休日) 10:00～18:00

【チャレンジウォーキングに関する質問】

横河電機健康保険組合 高橋・勝保 内線:731-33454/33175 外線:0422-52-5521

※ケンコウマイ手帳のインストール(初期設定)の詳細につきましては、当組合ホームページ(9月中旬公開)をご覧ください。

パソコンに関する問題・質問については、各事業所(会社)のご案内に従ってください。



楽しく歩いて、健康増進・メタボ予防!

ケンコウマイ手帳でウォーキングを楽しもう!

ウォーキングで
ダイエット成功!

活動量計

毎日身につけて歩数や消費カロリーを測定!

「e-walkeylife3」
(イーウォークライフスリー)

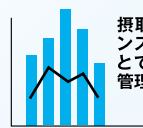


活動量計はここがスゴイ!

1日の様々なシーンの
消費カロリーがわかる!

歩く 走る デスクワーク
通勤 料理 買物
読書 洗濯 テレビ視聴
スポーツする ゴルフ 睡眠
など

パソコンに接続して
データ管理ができる!



摂取と消費のバ
ランスを把握するこ
とで体重の維持・
管理が可能!

「食べマスター」で
摂取カロリーを調節しよう!



ダイエットにも
オススメです

ケンコウマイ手帳 パソコンで様々な機能を楽しめる!

「ケンコウマイ手帳」をイン
ストールしたパソコンに接続!

e-walkeylife3をパソコンに接続すると、24時間の歩数や消費カロリーの履歴グラフ、ランキングが表示される他、歩数を使ったバーチャルウォーキング、お花を育てるコンテンツなど、楽しい機能を利用できます!(事前にプログラムのインストールが必要となります)



自分だけの
マイページ



グラフで
確認



歩数で
全国統一



たくさん歩いて
咲かせよう

オススメ

毎日の食事の記録・
栄養管理が
スマホで簡単!

食べマスター



TOP画面

食事の記録
のスタート
画面。1日の
総摂取カロ
リーも表示
します。



食事メニュー

食事の記録
画面。様々
な食品を検
索できます。



栄養グラフ

1日の栄養
摂取のバラ
ンスをグラ
フで表示し
ます。



詳しくは
マイページを
チェック!



活動量計の故障や
不具合についてのお問い合わせ

コナミスポーツ&ライフ お客様サポートセンター 0120-026-573
【受付時間】 平日9:00~19:00/土・日・祝休日10:00~18:00

本チャレンジウォーキング事業を利用するにあたって提供いただく個人情報は、本事業に関わる業務の目的のみに使用し、他の目的には使用しません。また、個人情報を適用事業所及び業務提携先の(株)コナミスポーツ&ライフ社と共同利用します。