

平成
30
年度

チャレンジウォーキング 実施のご案内



今年度も健康応援Webサイト「KENPOS」の歩数記録を利用した
チャレンジウォーキングを実施いたします。
「KENPOS」の様々なコンテンツを利用しながら、健康づくりを意識し、
運動習慣の定着化を目指して、みんなで楽しくウォーキングをしましょう！
多くの方々のご参加をお待ちしております。



KENPOSへのご登録が
参加要件となります。

ご登録がお済でない方は、10月1日(月)までに初回登録をお済ませください。
詳しくは、当健保ホームページ(<http://www.yokogawakenpo.or.jp/>)の
「ウォーキング(KENPOS)」をご覧ください。

参加資格者

平成30年10月1日時点でKENPOSへご登録済みの
○被保険者全員(任意継続被保険者は40歳以上)
○4/1時点で在籍の40歳以上の被扶養者全員と39歳以下の続柄「妻」
(けんぽ共同健診の受診対象者)

チャレンジ期間

平成30年10月1日(月)～平成31年3月31日(日) *6ヵ月(182日間)

チャレンジ目標

1日1万歩を目標に上記の期間内で180万歩以上を歩く

申込(登録)方法

当健保ホームページ(<http://www.yokogawakenpo.or.jp/>)

↓
ウォーキング(KENPOS)

↓
手続画面より、KENPOSへ初回登録をお願いします。

※すでにご登録済みの方は、そのままご参加となります。

申込(登録)締切

平成30年10月1日(月)までにKENPOS初回登録を完了
※KENPOSへの初回登録は随時可能となっておりますが、チャレンジウォーキングへの申込
(登録)締切については、上記までとなりますのでご注意ください。

歩数記録方法 および 歩数計について

KENPOSへログイン後、「歩数記録」に歩数を入力してください。歩数記録への入力方法は、
KENPOS専用ウォーキングアプリをスマートフォンにダウンロードして自動記録(手入力も
可)するか、別途ご自身でご用意の歩数計を利用して歩数を手入力してください。

完歩賞

目標達成者には、健康増進に役立つ賞品を贈呈します。賞品は5月下旬にご自宅へ発送いた
します。

注意事項

KENPOSの歩数記録は、当日を含む14日前までの入力が可能です。それ以前のものが入力が
出来なくなりますので、ご注意ください。
こまめに歩数入力や自動記録の確認をされるなど、ご自身でご注意をお願いいたします。

お役立ちサイト紹介

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

<http://w-health.jp>

厚生労働省の研究班が作成した、現代女性の健康を支援するためのサイトです。

おもなコンテンツ

*女性の健康ガイド

月経のトラブルや更年期障害など、女性に多い病
気や健康についての知識が紹介されています。

*女性の病気セルフチェック

子宮がんや乳がんなどの病気をアンケート形式で
セルフチェックできます。



*女性の病気と悩み Q&A

女性に多い病気や人には相談しにくいからだの悩
みが Q&A 形式でまとめられています。

カラダに
嬉しい
「女子力アップ
レシピ」も
掲載!