CHARENGE WALKING 2020

2020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。

ご登録がお済みでない方は、10月1日(木)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

2020年10月1日時点に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時点に在籍の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）

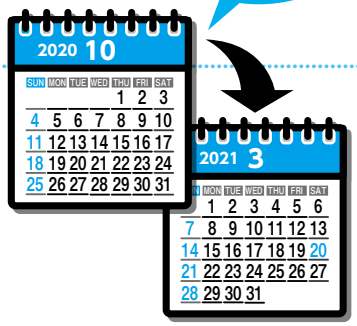
チャレンジ期間

2020年10月1日（木）～2021年3月31日（水） ＊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

6ヵ月間 180万歩以上



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

2020年10月1日（木）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。歩数記録の方法は、①KENPOS専用アプリをスマートフォンにダウンロードして歩数を自動で反映（反映後に修正可能）するか、②ご自身で用意した歩数計を利用して歩数を手入力してください。
※KENPOS専用アプリからの歩数データは、翌朝にKENPOSへ反映（自動反映は最大14日前まで）されます。歩数データがKENPOSへ反映されているか、こまめにKENPOSへログインしてご確認をお願いいたします。

完歩賞

今年度の完歩賞は
『スマホ連動ウェアラブル端末』です！
チャレンジ目標達成者全員に贈呈します。
（商品は5月下旬にご自宅へ発送します）

※画像はイメージです。