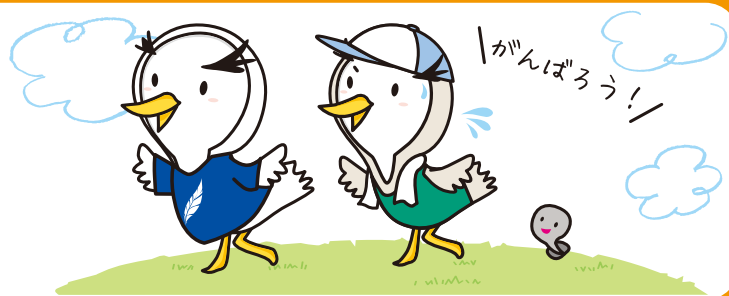


ウォーキングイベント

あるふえす 歩Fes.



ある 歩Fes. スマホウォーキング

- エントリー期間
2022年1月5日(水)～2022年1月19日(水)
- イベント開催期間
2022年1月20日(木)～2022年2月28日(月)



スマホアプリ
使おうよ

対象者

- 被保険者および35歳以上の扶養家族の方が参加できます。

賞品

- エントリーした方全員に「マイヘルスウェブ(以下「MHW」)各種イベントへの参加」として「MHW」ポイント10ポイント進呈いたします。
- 開催期間中、一日の平均歩数9,000歩以上を達成した方全員にQUOカードPay 2,000円分を進呈いたします。

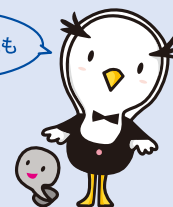
※ 実施期間終了日(2月28日)より約3週間後にMYメール(スマートフォンアプリ「MHWアプリ」内)にて進呈予定です。



参加方法・注意事項

1. スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のダウンロードを行っていない方は、下記QRコードより初回登録まで行ってください。
2. スマートフォンアプリ「MHWアプリ」を立ち上げ、TOP画面の「歩Fes.」専用バナーよりエントリーしてください。
3. 歩数の記録方法については、スマートフォンアプリ「MHWアプリ」と各OSのヘルスケアアプリ(ios/ヘルスケアアプリ・Android/Google Fit)との歩数連携により、スマートフォンアプリ「MHWアプリ」内の「MYバイタル」の歩数項目に記録されます。
スマートフォンアプリで歩数連携設定を行っていない方は、下記の方法で確認してください。
 - スマートフォンアプリ「MHWアプリ」を立ち上げ、TOP画面の「歩Fes.」専用バナーより「歩Fes.」ページに入り、ルール「3」テキスト内で青文字の「こちら」をタップし、「MYバイタル歩数連携方法」にて設定を行ってください。(スマートフォンアプリ「MHWアプリ」を立ち上げ、ログインする毎に過去30日分を取込み、記録されます。)
4. 大会期間中、表示されるランキング・歩数は、集計時点のものとなります。
5. Androidの歩数連携では、Google Fitでカウントされた歩数とは差異が発生する場合があります。
6. 大会最終日には、必ずスマートフォンアプリ「MHWアプリ」を立ち上げてログインしてください。ログインしないと歩数が記録されないことがあります。

参加方法は
ホームページにも
載ってるよ



MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

QRコードで検索する場合は下記をスキャン。手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



iOS11～14



Android5～10



※掲載の画面はイメージです。実際とは異なる場合がございます。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00～17:00(土日祝日除く)



10190131(09)

ウォーキングイベント「歩Fes.」参加方法

① ログイン



MY HEALTH WEBへログイン後、TOPページ内バナーよりエントリーページに遷移。

② エントリー



ニックネームを入力し、「エントリーをする」をクリックすればエントリー完了。

安全にウォーキングをするポイントについて

自分自身だけでなく、家族、友人、職場、地域の皆さんを守るためにも、ウォーキングを行う際には以下の点に注意をお願いいたします。

※この資料は、スポーツ庁の「安全に運動・スポーツをするポイントは？」をもとに作成しています。

● 体調のチェックを必ず行いましょう



以下の症状にひとつでも当てはまる場合には実施を控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 味覚や嗅覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

● 手洗い・手指消毒をしましょう

汗をかき、タオルで顔を拭く際に手が顔(特に口)に触れることも考えられます。そのため、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前や、途中で一休みする際にも手洗いを行いましょう。

また、家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。



水と石鹸で丁寧に!

● 3密を回避しましょう

- ・人が多い場所を避け一人または少人数で行いましょう
- ・公園等でのウォーキングはすいた時間・場所を選びましょう
- ・屋外であってもなるべく他の人と距離をとりましょう
- ・並走や斜め後方などに位置取り呼吸の影響を避けましょう

マスクをしているときには

外気を取り込みにくいマスクを着用して運動をする場合、マスクをしないうちに比べて身体への負荷が大きくなる場合があります。

息苦しさを感じた時はマスクを外したり休憩をとるなど、無理をしないうちにしてください。

水分補給を忘れがちになるので、意識して水分補給をしましょう。

