

ある  
「歩 F e s . スマホウォーキング」実施要綱

期 日	令和5年5月19日（金）～令和5年6月18日（日） 31日間
参加資格	被保険者及び35歳以上の被扶養者
参加費	無料
参加形態	個人戦・チーム戦（2名～5名）
参加賞	参加された方全員に「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50ポイント進呈します。
達成賞	<b>【個人戦】</b> 1日あたりの平均歩数が9,000歩を達成された方の中から抽選で、1,000名にQUOカードPay 2,000円分を進呈します。 <b>【チーム戦】</b> 1日あたりの平均歩数の順位1位から10位のチームの参加者全員にQUOカードPay 1,000円分を進呈します。
進呈方法	スマートフォンアプリ「MHWアプリ」内の個別通知機能「MYメール」より進呈します。
使用媒体 及び	スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のウォーキングイベント機能の「歩 F e s .」を使用し、 <u>※歩数連携</u> により登録が行われます。
歩数登録方法	※各OSのヘルスケアアプリ（i o sヘルスケア・Android Google Fit）に記録された歩数をスマートフォンアプリ「MHWアプリ」メニューの「MYバイタル」の歩数項目へ登録します。
「MHW」 登録方法	スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のダウンロード及び初回登録を行って下さい。 （詳細については、機関誌「すこやか」5月号及びホームページにてご案内しております）



参加方法

①スマートフォンアプリ「MHWアプリ」専用バナーよりエントリーを行います。

(エントリー期間：令和5年4月27日～令和5年5月18日)

※歩数連携が出来ていることをご確認ください。

チーム戦に参加する場合は「新たにチームを作成」「既存のチームに参加」から選択できます。エントリー完了後、チームを作成し1つのチームのみに参加することができ、エントリー期間中はチームの作成・招待・参加・脱退が可能です。チームを作成する場合はチーム名称登録後、発行されたチームIDをチームに招待したい人へメールで送信します。エントリー期間終了時点でチームメンバーが1名の場合は、チームは消滅します。

(詳細については、機関誌「すこやか」5月号及びホームページにてご案内しております。)

②ウォーキング開始(令和5年5月19日～令和5年6月18日)

※大会最終日にスマートフォンアプリ「MHWアプリ」にログインし、歩数連携が出来ていることをご確認ください。

問い合わせ

スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のダウンロード方法、初回登録、歩数連携について  
ヘルプデスク03-5213-4467(平日9:00~17:00)

<sup>ある</sup>「歩 F e s . スマホウォーキング」イベント内容について

出版健康保険組合 事業管理部 03-3292-5009