

ある  
「歩 F e s . スマホウォーキング」実施要綱

期 日	令和6年5月1日（水）～令和6年5月31日（金） 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
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ポイントを進呈します。
達成賞	【個人戦】 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。
<u>※健康増進が目的ですのでご自身の無理のない範囲で歩きましょう。</u>	
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 歩数登録方法	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。 ※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」4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6年4月16日～令和6年4月30日） ※歩数連携が出来ていることをご確認下さい。  ②ウォーキング開始（令和6年5月1日～令和6年5月31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下さい。  （詳細については、機関誌「すこやか」4月号及びホームページにてご案内しております。）
------	--

その他 歩数記録について誤りが疑われる場合は、必要に応じて事業管理部より本人あてに連絡をさせていただきます場合があります。

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）

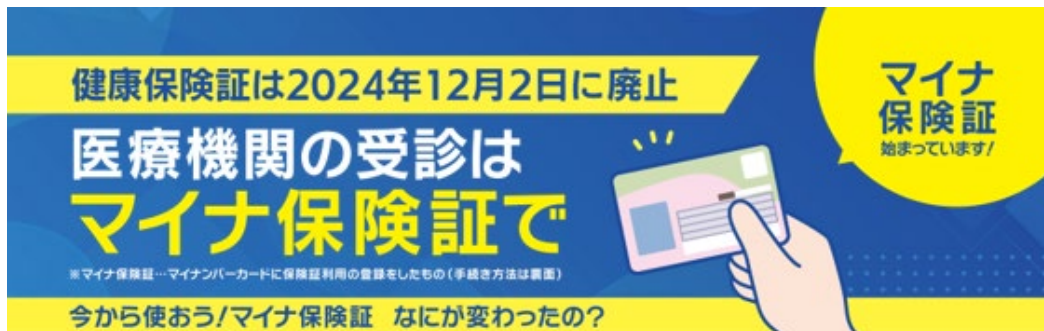
「<sup>ある</sup>歩 F e s. スマホウォーキング」イベント内容について

出版健康保険組合 事業管理部 03-3292-5009

### 【参加者順位等データ提供について】

当組合では、事業所（事業主）のみなさまと協力して加入者の健康づくりを行う「コラボヘルス（協働）」を積極的に推進しているところです。その一環として、運動習慣促進等を目的とした社内イベントの表彰等に利用することを目的とし、申し出のあった事業所のご担当者様に対し、事業所内順位等（氏名・歩数含む）のデータを提供いたします（被扶養者は含まれません）。データ提供を希望される場合は、事前にデータ取得する旨を被保険者の方に周知していただき、別紙「ウォーキングイベント参加者データ提供依頼書」をご提出下さい。

なお、事業所よりデータ取得の案内があった方の中で、データ提供を希望されない方は、本人より事業推進課（03-3292-5009）までご連絡するようご案内をお願いいたします。希望されない方のデータのみ除外し、事業所に提供いたします。



メリット  
1

**医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!**

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。（本人が同意した場合のみ）

メリット  
2

**手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!**

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額医療費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。