

「にゃんたハッケヨイ」 開催のお知らせ



開催期間	10/10(木)～11/18(月)の40日間
エントリー期間	10/1(火)～10/9(水) ※事前エントリーが必要です
エントリー方法	<p>① PepUpにログイン ② ホーム画面の「健保からのお知らせ」またはページ下部のバナーからウォーキングラリーの参加ページへアクセス ③ 参加ページ下部の「参加する」ボタンをクリック ④ 「エントリー済」と表示されていることを確認 → これで個人エントリー完了！</p> <p>※ チーム参加方法等、詳しくは「2024秋WRマニュアル」P.7～参照。</p>
達成条件・付与ポイント	<p>● <u>個人チャレンジ</u> 1日平均6,000歩達成 → 500ポイントGET</p> <p>● <u>チームチャレンジ</u> 1日平均5,000歩達成 → 200ポイントGET ・1チーム2～30人まで参加可能です。 ・チームで競う楽しさも味わえます。</p> <p>※ <u>期間中の個人平均歩数が3,000歩/日未満の方は、チーム平均歩数に達していても、200ポイントの付与はありません。</u> 個人の平均歩数が少ないと、その分、チームの他のメンバーがたくさん歩かないといけなくなりますので、チーム全体で協力して歩きましょう。</p> <p>※ <u>1日の上限歩数は12,000歩で、それ以上歩いてもカウントは変わりません。</u></p>
歩数取得方法	<p>● 下記3パターンする方法があります。※ 詳しくは「2024秋WRマニュアル」P.26～参照。</p> <p>① <u>スマホ本体から歩数を取得する</u> PepUpアプリとスマホを連携することにより、PepUpアプリを起動するだけで歩数データの自動取込が可能になります。</p> <p>② <u>ウェアラブル機器(Fitbit・Garmin)から歩数を取得する</u> PepUpアプリとウェアラブル機器を連携することにより、PepUpアプリを起動するだけで歩数データの自動取込が可能になります。</p> <p>③ <u>手入力する</u> 開催期間中、スマホやPCからPepUpにログインし、毎日の歩数を入力する。</p> <p>※ <u>PepUpアプリを起動しないと歩数データは取り込まれません。</u> <u>7日を超えると、遡りでの歩数データ取込ができなくなりますので、PepUpアプリは必ずこまめに起動してください。</u></p>
ふれんどウォーク	<p>豊島健康保険組合主催のウォーキングラリーとは別で、PepUpで通年開催されているイベントです。 <u>1日1～3ポイントGETできます。</u> 参加方法は、「アンケート結果」最終ページをご覧ください。</p>

最大
700ポイント
GET!

さらに最大
120ポイント
GET!

個人チャレンジの達成条件 「1日6,000歩」って??

1日60分の活動で6,000歩程度ですが、

通勤のために行き帰りそれぞれ15～20分程度歩いていれば、

他の活動と合計して1日6,000歩を超えます。

名古屋～伏見間の一駅分（15～20分）を歩くと、約2,000歩です。

案外毎日の生活で6,000歩超えてる方も多いと思います。

この機会に、一度日々の歩数を確認してみてください。

こんなイベントもあります！

● 名鉄のハイキング（名古屋鉄道）

<公式ホームページ>

<https://www.meitetsu.co.jp/hiking/railroad/index.html>

● さわやかウォーキング（JR東海）

<公式ホームページ>

<https://walking.jr-central.co.jp/>

<9月～12月開催パンフレット>

https://walking.jr-central.co.jp/_pdf/SW_autumn_ALL.pdf

参加無料で商品がもらえるものもあります。
東海地方がメインではありますが、
秋のおでかけに、ご家族皆さんで参加してみても★