

# 秋の体育奨励事業

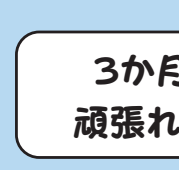


## あるふえす 秋のウォーキング大会「歩Fes.」を開催します

令和6年4月から「通年Webウォークラリー」を開催しておりますが、今年度も9月から期間限定のウォーキング大会「歩Fes.」を開催します。動機は何にせよ、この機会に歩く習慣を身に付けてみませんか。



QUOカードがほしいな



3か月なら頑張れるぞ!



今年度は「東京観光名所巡り」を予定しています。  
世界中から多くの観光客が訪れる日本の首都「東京」の観光名所を巡る謎解きラリー。  
東京の歴史や文化に触れながら、謎解きにチャレンジしましょう!

自身で計測した毎日の歩数を入力(連携)し、マップ上を進んでゴールを目指します。  
チェックポイントに到達すると、各ポイントにまつわる謎解き、解説・コラムをご覧になれます。

### 歩数アプリと連携できます

手入力も  
できます

ヘルスケア・Google Fit

MY HEALTH WEBにログインし、バイタル連携する必要があります。バイタル連携は過去最大30日分を取込み記録できますが30日を超える場合は手動で記録してください。

Fitbit

MY HEALTH WEBにログインしなくても歩数連携されますが、定期的にログインして連携確認をしてください。

MY HEALTH WEBの登録および歩数連携については、  
金属けんぽホームページをご覧ください。

<https://tokinkenpo.or.jp/my-health-web/>



実施期間

令和6年9月1日～11月30日

対象者

被保険者・被扶養者

参加方法

MY HEALTH WEBに登録後、サイト内の歩Fesから参加

歩数登録方法

手入力、または歩数アプリとの連携

達成賞

贈呈基準: 1日平均5,000歩 **QUOカードPay 2,000円分**



MY HEALTH WEB ヘルプデスク  
TEL 03 (5213) 4467 [平日9:00~17:00]

ウォークラリーについて  
健康管理部 TEL 03 (3866) 2869

MY HEALTH WEBの運営について  
総務部企画室 TEL 03 (3866) 2860

東京金属事業健康保険組合 Web サイト <https://www.tokinkenpo.or.jp/>

