

2020年5月27日

各位

ヘルスアップ委員会

(担当 小野薬品健康保険組合)

KENPOS ウォーキングキャンペーンのご案内 (6月限定)

外出自粛や在宅勤務によって「コロナ太り」「コロナ疲れ」など、心身の不調を訴える方が増えて
いると聞いております。

そこで、**生き生きと「新しい生活様式」を実践いただくため、健康サイト「KENPOS」を使った
「KENPOS ウォーキングキャンペーン」※**を実施いたしたく存じます。※歩数競争ではありません
美味しい記念品を用意していますので、まずは散歩などで心と体をリフレッシュしてください。
健康記録 (Personal Health Record) をつけて、各自で積極的に健康管理に取り組みましょう。

<対象者> **社員と配偶者** (当健保組合の加入者に限る)

(注) 10月-11月にはご家族や派遣社員等も参加できるウォーキングキャンペーン 2020 を予定しています。

<方 法>

1. **KENPOS の初回登録 (PW 変更) を行う (但し、既に初回登録を行った方は不要です)**

社員は健保 HP (5/18 掲載) 「**【KENPOS】初回登録の方法について (社員用)**」の P2~P6

配偶者は同 **「【KENPOS】の初回登録の方法 (当健保組合に加入する配偶者用)**」の P2~P7

の手順を確認のうえ登録ください。

2. **歩数をこまめに登録する (次ページ参照)** ※まとめて入力することも可能です。

<表 彰>

6月1日~30日の歩数登録が「15日以上」かつ「累計10万歩以上」の方に記念品を進呈

(注) 予定数量を超えた場合は、他の商品となる場合があります。ご了承ください。



銀座千疋屋の「銀座フルーツジュレ (3個/1,500円)」をどうぞ

フルーツの美味しさをぎゅっと閉じ込めた、彩も美しい2層のゼリー。マンゴー/パッション、ピーチ/グレープフルーツ、アップル/オレンジ

(参考1) 歩数の登録方法

【お詫び】ウォーキングアプリの自動連携について

ウォーキングアプリ（任意）で「自動連携できない」「歩数が正しくカウントされない」との声が寄せられています。お手数ですが、以下の方法で手入力してください。

▶ STEP 1

歩数登録は簡単2ステップ！

KENPOSへログイン後、TOPページの「毎日の記録」の歩数欄の右下にある「入力する」をクリック



▶ STEP 2

歩数を入力し「更新する」をクリック



▶ 過去の歩数入力（編集）方法

KENPOSログイン後のTOPページのメニュータブ「毎日の記録」にカーソルを合わせると表示される「歩数」をクリック。歩数の累計・ランキング画面の下部にある「編集する」をクリックし、過去の歩数を入力後、「更新する」をクリックする。

※ご注意※

過去の歩数も入力（編集）する場合、初回登録日より前の日付の歩数は登録できませんので、ご注意ください。

(参考2) 累計歩数の確認方法

▶ STEP 1

KENPOSへログイン後、TOPページのメニュータブ「毎日の記録」にカーソルを合わせると表示される「歩数」をクリック。



▶ STEP 2

現在のランキングの下にある「月」のタブをクリックすると、下に歩数のグラフと月間累計歩数、月間平均歩数が表示されます。



(参考3) 歩数ランキングの確認方法

▶ ランキングの確認 ※今回の企画では散歩で十分です

KENPOSへログイン後、TOPページの「ランキング・ウォーキングマップ」欄で確認することができます



上記画面で「もっと見る」をクリックすると

同じ団体に所属するメンバーの
ランキングを確認することができます。

週間歩数ランキング

2020/05/11~2020/05/17 (暫定)

33位 / 96位

週間合計歩数: 15,974歩 週間平均歩数: 3,994歩

順位	前回比	名前	総歩数 (平均歩数/日)
1位	↗	...	39,685 (19,843)
2位	↘	...	36,446 (18,223)
3位	↗	...	35,323 (17,662)
4位	↗	非公開ユーザー	34,333 (17,167)
5位	↘	...	33,641 (16,821)

KENPOS

ウォーキングキャンペーン

—健康アプリ「KENPOS」を使った1か月限定のイベントです—

散歩から始めよう!心と体のリフレッシュ。

- 目的 セルフケアと散歩で体調改善を目指しましょう!(× 歩数競争)
- 期間 6/1 ~ 6/30 の1か月間
- 対象者 社員と配偶者(当健保組合の加入者に限る)
- 参加登録 不要 ※KENPOSの初回登録が必要です。
- 歩数入力 KENPOSのMYページにて歩数入力(または自動連携)
- 表彰 歩数入力15日以上かつ累計10万歩以上の方に記念品を進呈



ヘルスアップ委員会 (担当 小野薬品健康保険組合)