

けんぽれん東海地区 健康ウォークWeb版

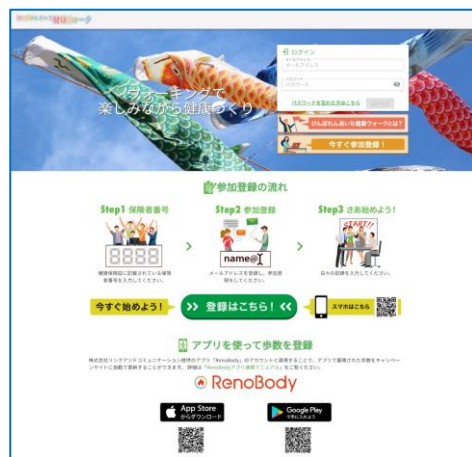


歩いて健康になろう！

「運動習慣の定着」を目的とした、健保連東海地区主催のWeb版ウォーキングイベントが今年度も開催されます。

当健康保険組合加入のみなさまもご参加いただけますので、ぜひとも毎日の健康づくりにお役立てください。

【スポーツ庁】歩くことでプラスされる幸せ～歩く効能～



さまざまなコンテンツが
毎日の歩数登録を楽しくしてくれます！

バーチャルマップ
日本の城・城跡コース
どこまで行ける
でしょうか？

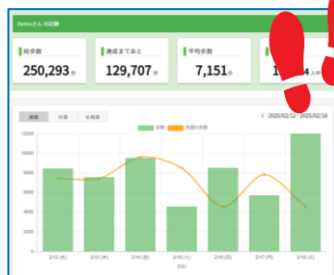


短歩数ランキング (個人)

全期間	過去7日	過去30日	
集計期間: 09/18～02/18			
順位	ニックネーム	総歩数	平均歩数
1位	さん	1,191,463歩	8,760歩
2位	さん	1,191,463歩	8,760歩
3位	さん	1,182,741歩	8,156歩
4位	さん	250,293歩	7,151歩

やっぱり少しでも
上位に行きたい！
参加者の中で、
ランキングも
確認できます。

1日あたり
5千歩・8千歩・1万歩
3通りで**目標設定**！



歩数は**グラフ**で
確認できます！



参加者同士で**チーム**を結成し、
チーム対抗戦も開催！

チームで参加すると、
歩数登録率が
高くなります！

スマホ・PCで
利用可能。
自動と手入力の
2通りが可能です。

チーム内での**チャット**で、
お互い励まし合いながら
取り組みます！

公開した**日記**に
「**グッドボタン**」は
いくつももらえる？



けんぽれん東海地区 健康ウォークWeb版 ぜひご参加ください！

参加エントリー期間 2026年 **4月15日**～ **4月30日**
※参加パスワードは **[06231260]**

実施期間 2026年 **5月1日**～ **5月31日**

