

組合員対象

奈良県市町村職員共済組合 MY HEALTH WEB

あるふえす 歩Fes.

スマ歩 ウォーキング あるフェス (歩Fes.)を開催します!



この「スマ歩ウォーキング」は、スマートフォンの歩数連携機能を利用し、個人又はチームでの1ヵ月間の平均歩数を競うイベントです！（参加者は奈良県市町村職員共済組合に加入している組合員が対象となります）

※本年度においては、10月1日より組合員になられた「短期組合員」におかれましては、チーム作成期間において、資格情報の「MY HEALTH WEB」への反映が不可であることから参加いただけませんので、ご了承ください。

イベント開催期間

令和4年 11月 1日(火)
～ 11月 30日(水)

エントリー期間・チーム作成期間

令和4年 10月 11日(火)
～ 10月 31日(月)

あるフェス 参加の流れ

- 1 「MY HEALTH WEB」に未登録の方は以下「登録方法」の手順で利用登録をしてください。
- 2 スマートフォンアプリ「MY HEALTH WEB」の「アプリ歩数連携機能」を利用します。（連携方法は11ページへ）
- 3 「歩Fes.」に参加登録をします。

ルール

- ア** 「個人戦」及び「チーム戦」に参加し、イベント開催期間の平均歩数を競います。
- イ** チーム戦は2人以上で1つのチームを作成し、1つのチームのみに参加することができます。チーム作成期間中は、チームの作成・招待・参加・脱退が可能です。
- ウ** チーム作成期間を過ぎるとチームの作成・招待・参加・脱退はできません。

- エ** チーム作成期間終了時点でチームメンバーが2人以上にならなかった場合、チームは消滅します。
- オ** イベント開催期間中、イベントページに表示されるランキング・歩数は前日までに歩いた歩数が翌日0時に更新されます。



表彰

歩数達成賞 1000ポイント 9000歩以上/日	努力賞 500ポイント 5000歩～8999歩/日
参加賞 300ポイント	歩数達成賞・努力賞に該当しない方のうち、実施期間中の歩数記録が20日以上ある方

※歩Fes.参加登録後は、MY HEALTH WEB アプリへのログイン時に、自動的に歩数連携を行います。

※平均歩数の計算方法は、個人戦は、【イベント開催期間中の総歩数】÷【イベント日数(30日)】です。

チーム戦は、【イベント開催期間中のチームの総歩数】÷【チームの人数】÷【イベント日数(30日)】です。

なお、平均歩数の小数点以下は切り上げとなります

※個人とチームの両方にエントリーした場合、良い方の結果によりいずれか高い方のポイントが付与されます。

※イベント開催期間中に組合員資格を喪失された方は表彰の対象となりません。

エントリーをいただくには、MY HEALTH WEB へのご登録（無料）が必要です。登録方法は以下を、エントリー方法は2頁以降をご参照ください。

MY HEALTH WEB 登録方法 — 以下のQRコードを読み取り、登録・初期設定へ —



アプリでも利用できます!! ～スマホ用～ **無料**

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。入手方法は公式ストア [App Store(iPhone)] [Google play]にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。

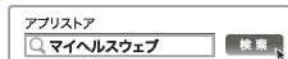


iOS 13以降



Android OS 9以降

① まずはアプリのダウンロード



複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごと初回登録(下記②の手順)が必要です。

② 保険者番号を入力して送信

「32290413」(奈良県市町村職員共済組合)の入力



③ 画面指示に従って設定

「スマ歩 ウォーキング (歩 Fes.)」参加方法

歩 Fes. 参加前の事前確認 (歩数連携対応アプリの確認)

- ・ iPhone では標準搭載されている「ヘルスケア」アプリと連携します。
- ・ Android 端末では「Google Fit」と連携します。Google Play より「Google Fit」(無料アプリ)をダウンロードし、設定を行ってください。

歩 Fes. 参加の流れ

- ・ 「MY HEALTH WEB」を登録されていない方 → Step. 1~2(1) 及び Step. 3 へ
- ・ 「MY HEALTH WEB」を登録されている方
 - すでに歩数連携が済んでいる方 → Step. 3 へ
 - まだ歩数連携がされていない方 → Step. 2(2) 及び Step. 3 へ

※ 「MY HEALTH WEB」との歩数連携の確認方法

MY HEALTH WEB にログイン → 画面右上の → 「各種設定」内の「バイタルリンク設定」画面で、「使用中の機種名 (利用中)」と表示されている場合は、歩数連携が済んでいます。



Step.1 「MHW アプリ」ダウンロード・初期設定

アプリでも利用できます!! ~スマホ用~ 無料

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。入手方法は公式ストア [App Store (iPhone)] [Google play] にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。

App Store
からダウンロード
iOS 10~14

Google Play
で手に入れよう
Android OS 5~10

- まずはアプリのダウンロード

アプリストア

マイヘルスウェブ 検索

複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごと初回登録(下記②の手順)が必要です。
- 保険者番号を入力して送信
「32290413」(奈良県市町村職員共済組合)の入力
- 画面指示に従って「かんたんログイン」を設定

※「かんたんログイン設定」とは、ログイン時に【ログイン ID】【パスワード】の入力を省略し、4桁の暗証番号(PINコード)でログインできるようになる「MHW アプリ」専用の機能です。

Step.2 ヘルスケアアプリとの歩数連携の設定

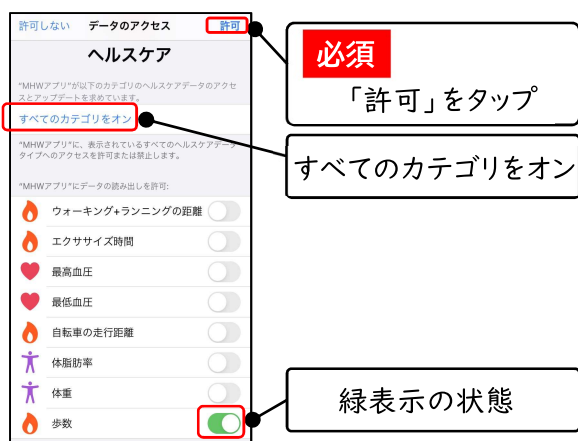
(1) ヘルスケアアプリ(歩数計測アプリ)との連携設定を行います。

(この連携を行わないと、歩Fes.での歩数連携ができませんので、必ず行ってください。)

MHWアプリと各OSのヘルスケアアプリを連携させると、歩数や血圧・体重などのデータをMHWアプリログイン時に自動取得しMYバイタルへ記録することができます。

iPhone 「ヘルスケア」アプリとの連携

- ①「かんたんログイン設定」完了後、設定完了のダイアログが表示されますので、「MY ページ」をタップします。
- ②自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



- ③「ヘルスケア」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータの取得を行います。

Android 「Google Fit」アプリとの連携

- ①「かんたんログイン設定」完了後、設定完了のダイアログが表示されますので、「MY ページへ」をタップします。
- ②アカウント選択のダイアログが表示されますので、「Google Fit」アプリで設定したアカウントを選択します。



- ③ 位置情報とセンサーデータへのアクセスを「許可」し、設定が完了します。
※初回はヘルスケアデータの取得に時間がかかる場合があります。
※位置情報・センサーデータは、移動距離を取得するために必要となります。

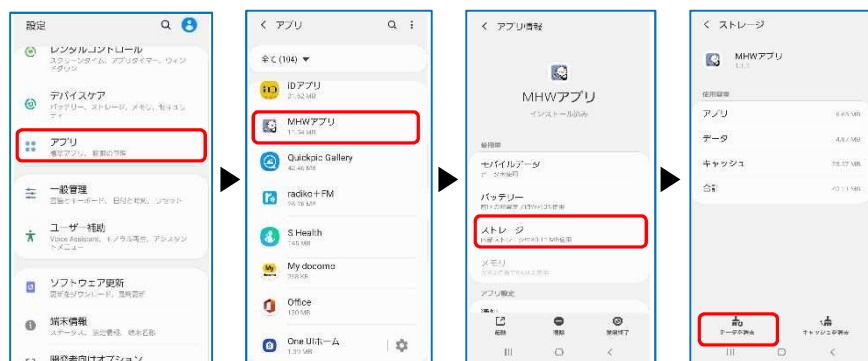
(2) 既に MHW アプリをダウンロードしている方で、ヘルスケアアプリの連携をされていない方

iPhone

- ダウンロードしている「MHW」アプリを削除します。
 - Step.1 から再インストールを行い、かんたんログイン設定を行った後、Step.2 の(1)の歩数連携設定を行ってください。
- ※「MHW」アプリを削除しても、MHW 内のデータは削除されません。

Android ★ストレージの消去方法

- 初めて「MHWアプリ」にログインする方、MHWの登録をしている方ですでにヘルスケアアプリの連携をしている方は消去不要です。
 - すでにMHWの登録をしている方でヘルスケアアプリの連携をしていない方は「ストレージデータの消去」が必要です。
「かんたんログイン設定」を行っている場合、設定が解除されますのでストレージの消去後、Step.1 の手順に従って再度設定を行ってください。
- ※ストレージを消去しても、MHW内のデータは削除されません。

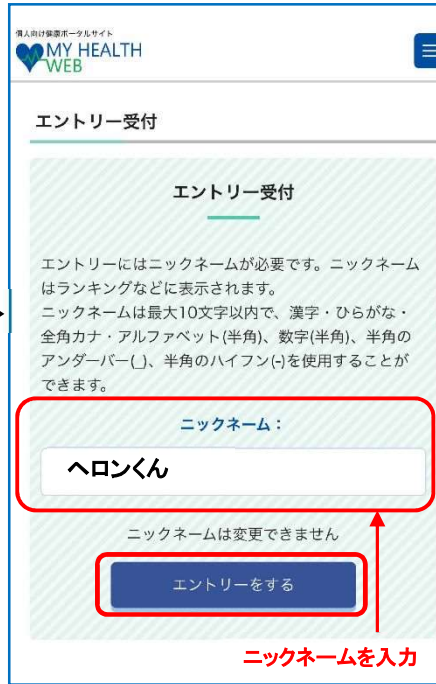


※ストレージとは「スマートフォン内部にデータを保存しておく場所」のことです。
ストレージの容量には上限があるため、データを消去して空き容量不足を解消する必要があります。

Step.3 歩 Fes.エントリー方法

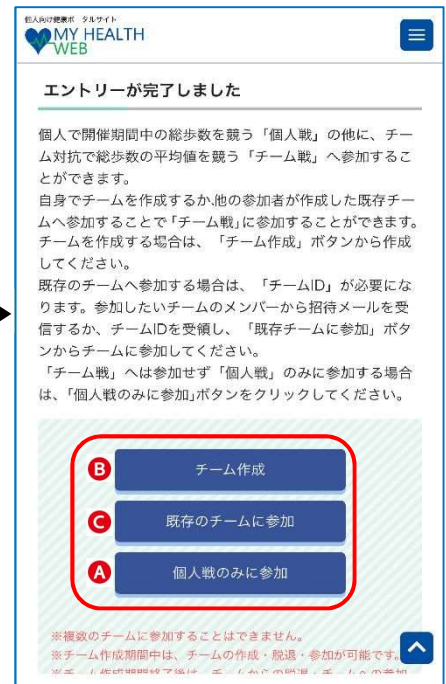


MY HEALTH WEBへログイン後、
バナーをタップしてエントリーページへ



画面下部のエントリー受付でニックネームを入力し、「エントリーする」をクリックします。

※一旦登録したニックネームは変更できません。



エントリーが完了します。

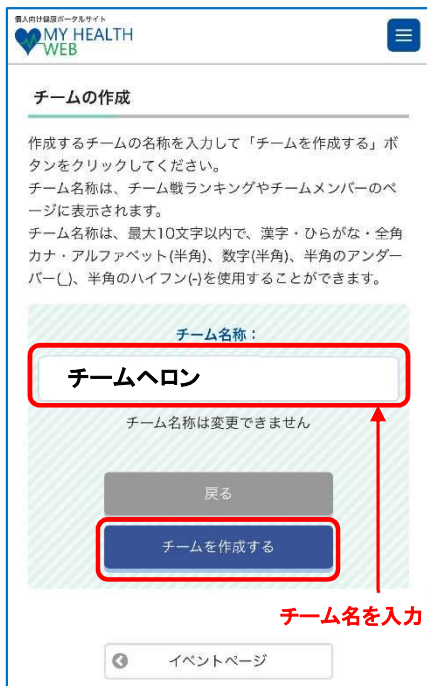
- ◆ 個人戦にのみ参加の方
→ A をクリック
- ◆ チーム戦に参加する方でチームを作成する方
→ B をクリック
- ◆ 既存のチームに参加する方
→ C をクリック

※エントリー期間中は、後からでもチームに参加できます。

A 個人戦のみに参加する(チーム不参加)の方

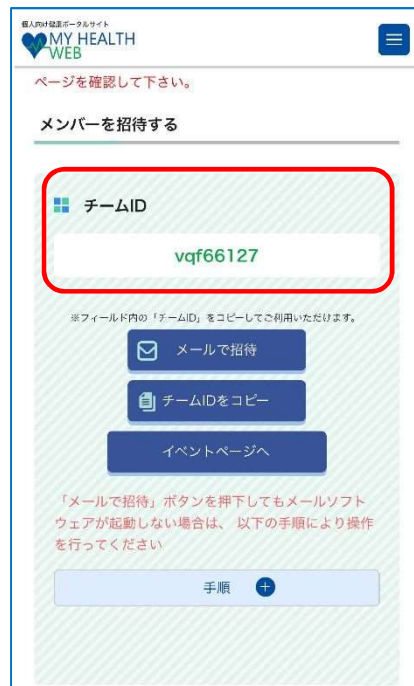
Aの「個人戦のみに参加」をクリックしたら完了です。

B チームを作成する方



チーム名称を入力し、「チームを作成する」ボタンをクリックします。

※一旦登録したチーム名は変更できません。



チームIDが付与されます。チームIDを仲間に伝え、チームに招待しましょう。

公序良俗に反するものや他人に誤解や不快感を与えるニックネームは使用しないでください。

使用された場合には「すこやか」への結果の掲載を行わない場合があります。



② 既存のチームに参加する方

既存のチームに参加する

以下のチームに参加しますか？
参加する場合は「チームに参加する」ボタンをクリックしてください。
参加を取りやめる場合は、「戻る」ボタンより前のページへ戻ることができます。

チーム名称	日進月歩
作成者	乱歩
チームID	v q f 66127
チームメンバー	独歩

チーム参加完了！
チームに参加しました。あなたが参加したチームの情報は以下のとおりです。

チーム名称	日進月歩
作成者	乱歩
チームID	vqf 66127
チームメンバー	乱歩 独歩

仲間から受領したチームIDを入力し、「チームに参加する」ボタンをクリックすると、チーム戦への参加が完了します。

▼ イベントページ

ニックネーム: 乱歩

参加コース: 個人戦/チーム戦

エントリー日: 2021年7月20日

個人戦

あなたの総歩数: 総計 15,000 歩 / 平均 7,500 歩/日

昨日ログイン時の歩数: 5,000 歩

あなたの順位: 106 位 / 248人



ランキングや歩数は
イベントページから
確認できます！

※イベント開催期間中はできるだけ毎日ログインしてこまめに歩数連携を行いましょう。

スマ歩ウォーキング「歩Fes.」に関するお問い合わせは下記ヘルプデスクまで

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 平日 9:00~17:00

当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

■Amazon, Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。



10190131 (04)