

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カ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

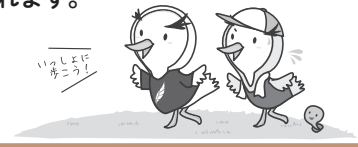
令和4年10月11日(火)
～10月31日(月)

ある 歩Fes. 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。

参加方法

- [MY HEALTH WEB] 未登録 → 1～3
 - [MY HEALTH WEB] 登録済み → 歩数連携が済んでいる方 → 3へ
歩数連携がされていない方 → 2へ (アプリを削除し再インストールが必要)
- ※歩数連携の確認は、MY HEALTH WEB にログインし、「MENU」→「各種設定」内の「タイトルリンク設定」画面で、「使用中の機種名(利用中)」と(利用中)の記載がある方は、歩数連携が済んでいます。

1 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。



App Store からダウンロード
iOS 13以降



Google Play で手に入れよう
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

2 歩数連携方法

① 歩数計測アプリとの連携を行います。

(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。)

※ MY HEALTH WEB アプリをいったん削除し再インストールしても、ポイントが消滅することはありません。

iPhone の場合

※既にMHWアプリをダウンロードして、歩数連携機能を利用されていない方は、「MHWアプリ」を削除し、**1**から再インストールを行い、初期設定を行った後、**2**の歩数連携の設定を行ってください。

■歩数連携の条件

- ・スマートフォンが歩数センサに対応していること
- ・「ヘルスケア」アプリで歩数カウントできていること

② ログインすると自動的に「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。



必須 「許可」をタップ

すべてのカテゴリをオン

緑表示の状態

Android の場合

※既にMHWアプリをインストールして、歩数連携機能を利用されていない方は、端末の「設定」より「MHWアプリ」のストレージデータを削除後、「MHWアプリ」を削除し、**1**から再インストールを行い、初期設定を行った後、**2**の歩数連携の設定を行ってください。

■歩数連携の条件

- ・スマートフォンが歩数センサに対応していること
- ・「Google Fit」で歩数カウントできていること

② Google Play から「Google Fit」をダウンロードし、起動します。歩数を連携するアカウントを選択し、設定します。

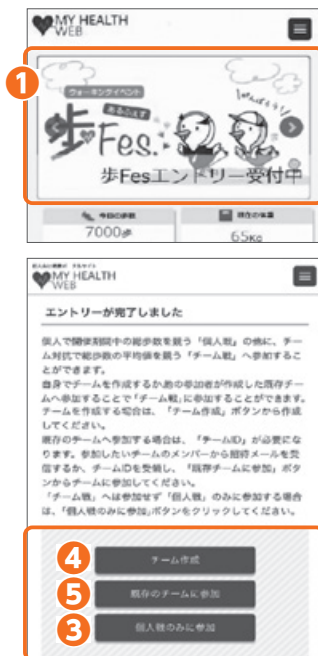
③ 「MHWアプリ」Google Fit 設定したアカウントを MY HEALTH WEB アプリに紐づけます。



Google Fit で設定したアカウントを選択

④ つづいて表示される、「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。

3 歩 Fes. 参加登録方法



① MY HEALTH WEBへログイン後、MY ページバナーをタップ。

② エントリーページに遷移しますので、ニックネームを入力し、「エントリーする」をタップ。※一旦登録したニックネームは変更できません。

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。上記に反する場合、「すこやか」への結果の掲載を行わない場合があります。

③ 個人戦のみに参加する場合は、「個人戦のみに参加」をタップ。

「個人戦のみ参加」はエントリー完了！

「チーム戦にも参加」する方は**④**へ

※エントリー期間中は、後からでもチームに参加できます！

④ チームを作成してチーム戦に参加する場合は、「チーム作成」をタップ。チーム作成ページに遷移しますので、チーム名を入力し、メンバーをチームに招待しましょう。※一旦登録したチーム名は変更できません。

⑤ 既存のチームに参加する場合は、「既存のチームに参加」をタップ。参加したいチームのメンバーから受け取ったチームIDを入力し、「チームに参加する」ボタンをタップして、チームに参加しましょう。

※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。

