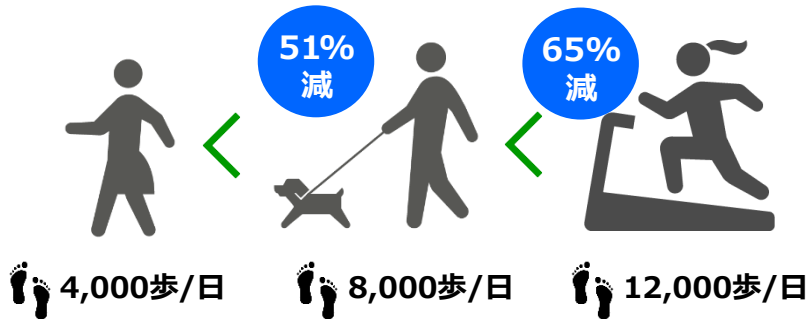


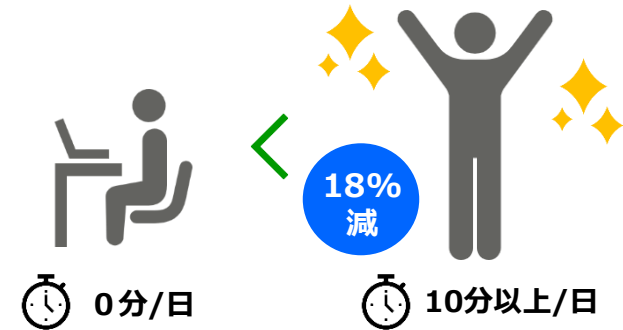
## ＜日々のウォーキングの効果＞

毎日の歩数が多いほど、男女ともに心血管疾患やがんによる死亡リスクが下がると言われています。




1日に4,000歩しか歩かない人に比べ、8,000歩を歩いている人は、**死亡のリスクが51%減少**した。

さらに、1日に1万2,000歩を歩くと、**死亡リスクは65%減少**した。(※1)



ウォーキングなどの適度な運動を10分～1時間行っている人は、座りがちな生活を送っている人と比べて**死亡リスクは18%低い！**(※2)

 **忙しい方は、10分からでも始めてみましょう！**

(※1) Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults(Journal of the American Medical Association 2020年3月24日)

(※2) Even low levels of leisure time physical activity lowers risk of death(BMJ 2019年3月19日)

**1日10分からでもOK！ 毎日ウォーキングして歩数を記録しましょう！**

# KENPOSへの歩数記録（アプリ連携方法）

KENPOSアプリでデータ取得設定をすると、  
**アプリを起動するだけで**日々の歩数がKENPOSに連携・記録されます。

## ①KENPOS初回登録

WELBOX  
スマートフォン用URL



## ②KENPOSアプリダウンロード

KENPOSアプリ  
ダウンロード用URL



KENPOS

必ず先に①初回登録を  
お済ませください

## ③アプリログイン

- ・ID：企業コード(4桁)－社員番号(7桁) または  
企業コード(4桁)－健保被保険者証番号(7桁)
- ・PW：KENPOSのパスワード  
(ご自身で初回登録時に設定したもの)



## ④目標数値/データ取得設定

- ・「iPhone：iOSヘルスケア／Fitbit」
- ・「Android：Google Fit／Fitbit」



## ⑤アプリ起動

起動すると、歩数データが連携されます。

※連携される日数：当日＋過去14日分＝最大15日分

※初回登録日以前の歩数は登録できません



# 歩数がカウントされない場合（iOSヘルスケア）

①iOSヘルスケアアプリがインストールされていることを確認

②KENPOSアプリのデータ取得設定で「iOSヘルスケア」を選択



③iOSヘルスケアの設定を確認

スマートフォンの設定 > ヘルスケア >

データアクセスとデバイス > KENPOSアプリの順でタップ

（設定 > プライバシー > ヘルスケア になっている機種もあります）

iOSヘルスケア設定画面




全てのカテゴリまたは  
連携したいカテゴリをオンにして、  
画面右上の「許可」をタップ  
してください。

※iOSヘルスケアの画面はイメージです

# 歩数がカウントされない場合（Google Fit）

①Google Fitアプリがインストールされていることを確認

②Google Fitアプリの設定を確認

Google Fitアプリ > プロフィール > 右上の  アイコンをタップ >  
接続済みのアプリを管理 > Google Fitのアプリとデバイス >  
「KENPOS」が表示されていることを確認  
※表示されていなかったら③へ

Google Fitアプリ



※Google Fitの画面はイメージです

③KENPOSアプリのデータ取得設定で「Google Fit」を選択



# 歩数がカウントされない場合 (Fitbit)

①Fitbitアプリをインストールされていることを確認

②Fitbitアカウントを作成後、ウェアラブル端末とのペアリングを実施

※FitbitアプリとFitbitの連携に関するお問い合わせは、Fitbitサポートにお問い合わせください。

③KENPOSアプリから下記手順でデータ連携



# 東レ健保 事業所対抗 ウォーキングイベントのご案内

9月1日より、事業所ごとの平均歩数を競うイベントを実施します。  
この機会にウォーキングにチャレンジしましょう！

## 事業所対抗 ウォーキングキャンペーン

新型コロナウイルス感染予防のため、人と会う機会が減ったり、在宅勤務で徒歩による通勤が減るなど、コロナ禍での「運動不足」や「ストレス」が懸念されています。  
東レ健保では、9月、10月の2か月間、**事業所対抗のウォーキングイベント**を開催いたします！  
是非この機会にウォーキングにチャレンジしてポイントをGETしましょう！

**対象期間・特典**

2021年**9月1日(水)**～2021年**10月31日(日)**

期間中に歩数を記録すると…  
**300ポイント** 獲得！ (KENPOSアプリからの運動も可)

さらに、所属する事業所がランキング上位になると…  
**1位事業所の参加者全員：30ポイント**  
**2位事業所の参加者全員：20ポイント**  
**3位事業所の参加者全員：10ポイント** 獲得！  
(歩数登録をできなかった方は対象外)

※ウォーキングイベントのポイント（東レ健保ヘルスアップポイント）は、11月末ごろの付与を予定しています。  
※ポイント付与の対象時に、東レ健康保険組合に加入している方が対象となります。

**参加条件・参加方法**

- イベントに参加できる方：2021年8月31日時点で被保険者の方  
2021年9月1日以降に東レ健保に新規加入した方、資格喪失した方は今回のイベントに参加いただけません。
- 期間中にKENPOSサイトへ日々の歩数を記録をした方  
※KENPOSのご利用は初回登録が必要です。※歩数入力期限は2021年11月1日までです。  
(注) 歩数などの記録は、初回登録日以降から入力が可能です。

**ランキング確認方法**

KENPOSサイトのお知らせ、東レ健保ホームページ、健保掲示板で、定期的にランキングを  
発表します。(1回目：9月中旬、2回目：10月初旬、3回目：10月中旬、4回目(確定)：11月初旬)

**<ポイント付与ルール>**

- 所属する事業所(※)参加メンバーの平均歩数で順位を競います。
- 平均歩数は【期間中の累計歩数】÷【歩数登録者数】で算出します。  
※8月31日時点の所属事業所(健保保証証記号)でのイベント参加となります。  
イベント開催中にKENPOSに新規に被保険者となられた方、歩数登録をできなかった方、歩数登録「0歩」の方は  
ポイント付与対象外となりますのでご注意ください。

🚩 **開催期間**  
2021年9月1日～10月31日

👣 **ルール**  
事業所単位の平均歩数を競う(チーム戦)  
※期間中に1歩以上、歩数を登録すると自動的に参加となります。  
※2021年8月31日時点で被保険者の方が対象です。

🏆 **景品(東レ健保ヘルスアップポイント)**  
歩数登録した人全員に300Pt(11月末に付与)

さらに！上位3チームに入賞した場合、  
1位の事業所：歩数登録者全員に30Pt  
2位の事業所：歩数登録者全員に20Pt  
3位の事業所：歩数登録者全員に10Pt

🏆 **ランキング発表**  
1回目：9/1～9/10(暫定) →9月中旬  
2回目：9/1～9/25(暫定) →10月初旬  
3回目：9/1～10/10(暫定) →10月中旬  
4回目：9/1～10/31(確定) →11月初旬  
※KENPOSのお知らせ、東レ健保HP、健保掲示板に掲載予定

**10月31日までの初回登録で、Amazonギフト券500円分が500名に当たる**  
特別キャンペーンを実施いたします。イベント告知のご協力をよろしくお願い致します。