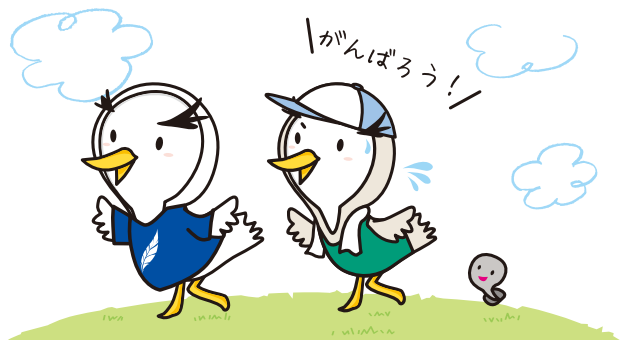


# 音羽健康保険組合

## ウォーキングイベント

# 歩Fes.

あるふえす



「音羽健保ウォーキング大会 歩Fes.」を開催します!

### ■エントリー期間

2023年9月15日(金)～2023年11月30日(木)

### ■イベント開催期間

2023年10月1日(日)～2023年11月30日(木)

アプリ  
使うよ

## ●開催概要

「OK健康21」は、健康づくりのきっかけにお役立ていただくことをねらいとして開催します。これまで参加したことがない方も是非ご参加いただき、継続したときの達成感と爽快感を味わっていただきたいと存じます。

1.対象者 被保険者および25歳以上の被扶養者

2.イベントの流れ

①エントリーを行う(9/15～11/30)

音羽健保HPのトップ画面より「MY HEALTH WEB」の「エントリーする」ボタンからエントリーを進めると参加できます。

※「MY HEALTH WEB」の登録がまだの方は、先に初回登録を行ってから、エントリーを行ってください。

②「OK健康21」開始(10/1～11/30)

なるべく毎日「MY HEALTH WEB」にログインし歩数登録・歩数連携してください。

データの連携は「初回ログイン時(1日1回)」と「任意のタイミング(連携ボタン押下時)」で行います。

当日2回目のログインの場合は自動的に連携されないため、TOPページ上部に表示されている「バイタル連携ボタン」をタップし手動で連携を行う必要があります。歩数をつけられないスポーツを行った場合は、スポーツ歩数換算表を参考に「バイタル連携ボタン」より手動で入力を行ってください。

※スポーツ歩数換算表は音羽健保HP「お知らせ」よりご確認ください。

## ●ルール

1. 歩数は以下の方法で登録・集計

・「MY HEALTH WEB」アプリを使用したMYバイタルアプリ歩数連携で取得した歩数

・MYバイタルに歩数を入力(歩数計をつけられないスポーツを行った場合など)

※スポーツ歩数換算表は音羽健保HP「お知らせ」よりご確認ください

2. エントリー期間を過ぎるとイベントには参加できません。

※イベント開催期間の途中から参加された方は、エントリーされた日からの歩数が対象となります。

3. イベント終了後ポイント付与が確定しましたら、「MY HEALTH WEB」ポイントが付与されます。

※イベント終了日より7日間は歩数連携可能期間となります。

## ●賞品

【参加賞】エントリーした方全員 「MY HEALTH WEB」ポイント1,000ポイント付与

【達成賞】1日平均 6,000歩以上 「MY HEALTH WEB」ポイント800ポイントプラス

1日平均 8,000歩以上 さらに「MY HEALTH WEB」ポイント 200ポイントプラス(合計1,000ポイント付与)

1日平均10,000歩以上 さらに「MY HEALTH WEB」ポイント1,000ポイントプラス(合計2,000ポイント付与)

※賞品のポイント付与は12月下旬ごろを予定しております。

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467

9:00～17:00(土日祝日除く)

お問合せの際は「音羽健康保険組合」と「保険証の記号・番号」をお伝えください。

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。



10190131(09)

## ウォーキングイベント「歩Fes.」参加方法

### ログイン～エントリー

MY HEALTH WEBへログイン後、TOPページ内バナーよりエントリーページに遷移。  
ニックネームを入力し、「エントリーをする」をクリックすればエントリー完了。



[PC版]



[PC版]



[スマホ版]

### 安全にウォーキングをするポイントについて

自分自身だけでなく、家族、友人、職場、地域の皆さんを守るためにも、ウォーキングを行う際には以下の点に注意をお願いいたします。

※この資料は、スポーツ庁の「安全に運動・スポーツをするポイントは？」をもとに作成しています。

#### ● 体調のチェックを必ず行いましょう



以下の症状にひとつでも当てはまる場合には実施を控えましょう。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなどの風邪の症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- 味覚や嗅覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

#### ● 手洗い・手指消毒をしましょう

汗をかき、タオルで顔を拭く際に手が顔(特に口)に触れることも考えられます。そのため、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前や、途中で一休みする際にも手洗いを行いましょう。

また、家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。



水と石鹸で丁寧に!

#### ● 3密を回避しましょう

- ・ 人が多い場所を避け一人または少人数で行いましょう
- ・ 公園等でのウォーキングはすいた時間・場所を選びましょう
- ・ 屋外であってもなるべく他の人と距離をとりましょう
- ・ 並走や斜め後方などに位置取り呼気の影響を避けましょう

#### マスクをしているときには

外気を取り込みにくいマスクを着用して運動をする場合、マスクをしないうちに比べて身体への負荷が大きくなる場合があります。

息苦しさを感じた時はマスクを外したり休憩をとるなど、無理をしないようにしてください。水分補給を忘れがちになるので、意識して水分補給をしましょう。





## 1 MY HEALTH WEB にアクセス

音羽健康保険組合のホームページへアクセス

URL <https://www.otw.or.jp/>

ホームページ内の[ MY HEALTH WEB ]バナーをクリック

## 2 初回登録をする

ログイン画面の【初回登録の方はこちら】のボタンをクリック

「保険証の記号・番号」「仮パスワード(西暦生年月日)」「メールアドレス」を入力し、【送信する】ボタンをクリック

※個人情報となりますので、職場や家族など、複数の方々で共有利用しているものではなく、個人用のメールアドレスでのご登録をお勧めします。

【ログインページ】



【音羽健康保険組合HP】



【初回利用登録】

**初回登録**

「MY HEALTH WEB」をご利用になるには、ログインIDとパスワードが必要になります。お手続きに健康保険被保険者をご自身のうえ、下記を参考に保険証記載の【記号】と仮パスワード(西暦生年月日)及びメールアドレスを入力し、「送信する」ボタンをクリックしてください。ご入力したメールアドレスは必ず登録済みの住所が記載されたメールアドレスが推奨です。(任意)ご希望のメールアドレスはご入力いただけます。

(例)

氏名	氏名	保険証記載の【記号】	【記号】
性別	性別	【記号】	【記号】
生年月日	生年月日	仮パスワード	仮パスワード
生年月日	生年月日	仮パスワード	仮パスワード
生年月日	生年月日	仮パスワード	仮パスワード

仮パスワード: 西暦生年月日 (例: 19900101)

メールアドレス:

送信する

## 3 本登録をする

登録したメールアドレスに届いた本登録のためのURLをクリック

画面表示に従って「新しいパスワード」を入力し、登録完了

※パスワードは任意で必ず半角の、数字、大文字の英字、小文字の英字をすべて1文字ずつ含む8文字以上16文字以内で登録してください。記号は使用できません。生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は、入力しないでください。

※メールの受信拒否をされている方は、【@mhweb.jp】【@mhweb-info.jp】【@mhweb-entry.jp】からのメールが受信できるよう設定をお願いします。

【本登録手続き】

**初回利用登録**

**本登録手続き**

パスワードは半角英数字記号は必ず半角で入力してください。アルファベットは大文字・小文字で構成可能です。記号は使用できません。数字、大文字の英字、小文字の英字を必ずすべて入力してください。パスワードと確認番号を両方を入力してください。

新しいパスワード:

確認番号:

次へ

## 4 MY HEALTH WEB にログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログイン

【ログインページ】



スマートフォンで利用される方は、「Step.2」を参照し、専用アプリを必ずダウンロードしてください。

## Step.2

# MY HEALTH WEB 初回登録【スマートフォン専用アプリ】

無料  
アプリ



### 5 iPhoneの場合は「AppStore」から、Androidの場合は「GooglePlay」から MY HEALTH WEB アプリをダウンロード

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン  
手動で検索する場合は「App Store」または「GooglePlay」内で「MY HEALTH WEB」を検索



iOS 13以降



Android OS 9以降



### 6 「MY HEALTH WEB」アプリを起動 「MY HEALTH WEB」アプリのアイコンをクリック

### 7 「保険者番号」を入力して送信 アプリインストール後初めて使う時のみ

音羽健康保険組合は「06133722」

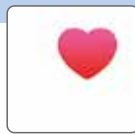
## Step.3

# アプリ「ヘルスケア」「Google Fit」とMY HEALTH WEBを連携

### iPhoneアプリ「ヘルスケア」

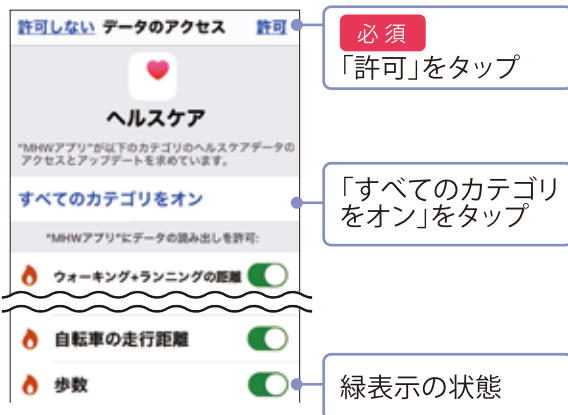
#### 歩数連携の条件

- スマートフォンが歩数センサーに対応している
- 「ヘルスケア」で歩数カウントできている



### 8 歩数連携を設定

MY HEALTH WEB ログイン後、自動的に「ヘルスケア」アプリが起動したら、「すべてのカテゴリをオン」をタップして歩数連携を設定する。



### Androidアプリ「Google Fit」

#### 歩数連携の条件

- スマートフォンが歩数センサーに対応している
- 「Google Fit」をダウンロードし、歩数カウントできている



### 8 アカウントを選択し、歩数連携を設定

MY HEALTH WEB ログイン後、Googleのアカウント選択ダイアログが表示されたら、「GoogleFit」で使用しているアカウントを選択して歩数連携を設定。

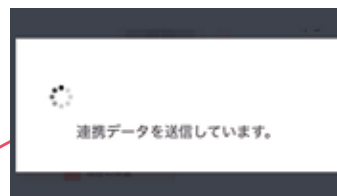


「Google Fit」で使用しているアカウントを選択

※Androidの歩数連携では、「Google Fit」を経由してAndroid端末内の歩数を取得するため、「Google Fit」でカウントされた歩数とは差異が発生する場合があります。

NEW

### 9 「MY HEALTH WEBアプリ」でログインすると「バイタルデータ(歩数等)連携確認ダイアログ」を表示。(1日1回/当日初ログイン時のみ)ダイアログでは「連携する」を選択。



連携データ送信のダイアログが表示され、バイタルデータ連携を開始。



バイタルデータ連携が完了するとTOPページを表示。

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows 10 以降	・ Microsoft Edge 最新版 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS 10.14 以降	・ Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS13以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android9以降	

## MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

### 推奨環境

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけます。ご利用の際は、左記の推奨環境をご覧ください。

### 利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ポイントの取り扱い・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

### 個人情報の取り扱い

被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当健保の個人情報保護管理規定に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc. の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

※Windows、Microsoft Edgeは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。

※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。