



今年度からは、  
あじさいウォーキング  
に代わって  
こいのぼりウォーキング  
になりました!



# こいのぼりウォーキング大会

スマートフォンアプリ「MHWアプリ」を利用して歩数を競うウォーキング大会です。  
日頃の運動不足の解消、健康増進、職場の皆さまとのコミュニケーション促進に！ぜひご参加ください。  
エントリー開始はマイヘルスウェブのMYメールでお知らせしますので、マイヘルスウェブの登録をされていない方は、下記の登録方法をご覧ください、今すぐご登録を。



開催期間	5月1日(金)～5月31日(日) <31日間>		
エントリー方法	MHWアプリ内の専用バナーよりエントリーしてください。	参加費	無料
エントリー期間	4月1日(水)～5月31日(日)		
賞	<p>① 上位入賞(1位～30位)…… MHWポイント30,000P</p> <p>② 飛賞…… QUOカードPay2,000円分を進呈</p> <p><b>1日5,000歩×31日間、155,000歩以上歩いた方が飛賞対象です。</b></p> <p>開催期間終了後に順位の末尾の数字を発表します。</p>		
参加賞	参加者全員にMHWポイント1,000P付与		
達成賞	さらに総歩数50,000歩以上の方にMHWポイント30,000P付与		
注意事項	<p>総歩数155,000歩未満の方は飛賞の対象外とさせていただきます。</p> <p>歩数を反映させるには、MHWアプリと歩数計アプリを連携させる必要がありますので、MHW内のお知らせに連携している歩数連携の方法をご覧ください設定を行ってください。</p>		

**飛賞の番号は終了時に発表いたします！ お楽しみに！**

◀ お得で楽しいイベント情報をお届けします！

## マイヘルスウェブ登録方法



「マイヘルスウェブ」は、せきゆけんぼの個人向けポータルサイトです。健診受診やスマホウォーキング大会などのイベントに参加するだけでポイントが獲得でき、ためたポイントで豪華賞品が当たる抽選会に応募できます。ご登録がお済みでない方は今すぐご登録ください。

※大抽選会は年1回、7月実施予定



ポイントをためる  
コツは次のページ  
をご覧ください!

### 1 マイヘルスウェブにアクセス



ログイン画面の【初回登録の方はこちら】より仮登録を行ってください。登録したメールアドレスに本登録のためのURLが届きますので、画面表示に従って「新しいパスワード」を入力すると登録が完了します。

<https://toseki-kenpo.or.jp/>

※ホームページ内の(MY HEALTH WEB)バナーをクリック

### 2 アプリのダウンロード

