

ウォークラリー参加について

・パナソニック健保HP「健康いきいきナビ」で健康チャレンジしましょう！

※「健康いきいきナビ」に登録されていない方は登録してからのウォークラリー参加登録となります。

・運動習慣、コミュニケーション向上にウォークラリーを活用しましょう！

・支部の仲間と楽しくウォーキングしましょう！

対象者	パナソニック健保の被保険者・被扶養者 (松愛会会員とご家族)
ラリー期間	2016年10月1日(土)～10月31日(月)
エントリー期間	2016年8月24日(水)～10月7日(金)
達成条件	<p><1万歩コース> 4週連続で週7万歩以上、かつ1カ月の合計歩数が30万歩以上</p> <p><2,000歩UPコース> 普段の歩数より4週連続で週1.4万歩以上増、 かつ1カ月の合計歩数が6万歩以上増</p>
ヘルスアップポイント	毎日閲覧・入力で310pt(1日10pt)＋ラリー達成で300pt (ハッピーラリーの達成も300pt)

松愛会コード・支部コード入力について

グループコード設定方法

①所属設定クリック → ②拠点設定に470を入力 → ③グループ設定に支部コードを入力

所属設定変更

所属設定変更 ※ 別途、事業場から指示がある場合にのみ変更し

更新

クリック

※470を入力してください

拠点設定

0 0 0 外部 ※ 3桁数字 ※必ず事業場からの指示に従って

グループ設定

0 0 ※ 2桁半角英数 小文字不可 ※必ず事業場からの指示に従って

更新

支部コードを入力

○グループ設定：該当の支部コードを入力(2桁数字)

例：北海道支部は 11 です

<支部コード表>

支部コード	支部名	支部コード	支部名
11	北海道	29	北大阪
12	東北	30	枚方北
13	栃木	31	枚方南
14	東京都	32	交野
15	首都圏	33	寝屋川
16	横浜東	34	守口門真
17	横浜西	35	河内和泉
18	湘南	36	兵庫東
19	北陸	37	兵庫西
20	静岡岡	38	奈良東
21	中部	39	奈良西
22	三重	40	奈良和
23	滋賀	41	山陰
24	京都	42	岡山
25	京都南	43	西中国
26	大阪市内	44	四国
27	高槻	45	九州
28	茨木摂津		

拠点設定・・・松愛会は470です。

グループ設定・・・支部コード2桁を入力

※拠点設定の3桁のコードは、絶対に間違わないようご注意ください
(間違えて変更すると違う拠点(現役事業場)に含まれてしまいます)

●ランキング画面の見方

①ウォークラリーマップ上
「詳しく見る」ボタンを
クリックするとランキン
グ画面になります。

ウォークラリーマップ

1万歩コース

ウォークラリー参加人数 10,000名

拠点内 500名

参加者全員で地球12.3周中

あなたのランキング 4,577

詳しく見る

1.ウォーキングフォーム

知識 クイズ

クリック

2013年10月12日(土)の結果

距離 7.0 km

消費エネルギー 274 kcal

引き続き、入力してください

登録

キャンセル

残り20日

2013年10月12日

登録しました
達成条件:4週連続で週7万歩以上、かつ1ヶ月の合計歩数が90万歩以上。
入力期限は11月7日までです。

②ランキング表示画面

- ・ 支部内の個人順位
- ・ 松愛会内で支部単位の順位
- ・ 支部の平均歩数 がわかる！

ランキング

11月7日までの集計

あなた/パナソニック全体
851/9,025位

あなた/拠点内
15/131位

あなた/グループ内
2/7位

あなたの拠点/パナソニック全体
90/159位

平均歩数

御堂筋子さん
13,251歩

パナソニック全体
7,396歩

拠点内
7,858歩

グループ
11,075歩

あなたのグループ/拠点内
4/9位