

ウォーキングイベント

あるふえす

# 歩Fes.を開催します!

令和6年5月に、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB (MHW)」にて、スマートフォンアプリを利用したウォーキングイベント「歩Fes.(あるふえす)」を開催します。

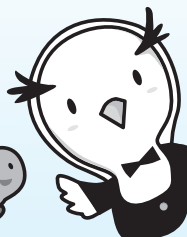
この「歩Fes.(あるふえす)」は、スマートフォンの歩数連携機能を利用し、1か月間の総歩数を競うイベントです。歩数上位者にはMHWの「MYポイント」をプレゼントします。

上位入賞を目指してたくさん歩いて、健康への第1歩を踏み出しましょう!  
詳細については後日、当組合ホームページにてご案内します。

みなさんのご参加をお待ちしております!



個人戦だよ!  
たくさん歩こう!



## ○対象者

令和6年4月1日までに当組合の資格を取得した組合員

## ○参加費用

無料

※アプリダウンロードや参加登録・歩数連携等にかかる通信費は自己負担となります。

## ○参加条件

- (1) MHWの利用対象者で、かつエントリー期間中にMHWが利用できる方
- (2) イベント開催終了日まで当組合の資格がある方
- (3) スマートフォンアプリ MHW を登録 (無料) した方で、スマートフォンアプリ「ヘルスケア」(iPhone)、「Google Fit」(Android) が使用できる方 (スマートフォンを携帯して歩く必要があります。)

## ○日程

エントリー期間 令和6年5月1日(水)～5月10日(金)

イベント開催期間 令和6年5月11日(土)～6月10日(月)

\*内容に変更が生じる場合がありますのでご了承ください。

お問い合わせ先

福利厚生課(厚生係) TEL 029-301-1412



## こころとからだの健康相談

- ◎ ご家族皆様さんでご利用いただけます。
- ◎ 匿名で相談ができるので、プライバシーが守られます。
- ◎ 通話料・相談料は無料です。

気になる症状・病気、育児や介護の不安、こころの不調など、なんでもご相談いただけます。

経験豊富な看護師・臨床心理士・薬剤師等の専門相談員が、懇切丁寧にお答えします。

# 0120-474-479

携帯電話からも利用できます。

## 心の相談ネットワーク

受付時間 月～金曜日 9:00～21:00

土曜日 10:00～18:00

(日曜日・祝日・1月1日～3日は休み)

## 健康電話相談 おくすり相談

受付時間 年中無休(24時間対応)