

被保険者及び30歳以上の被扶養者

健康づくりをサポートする



# K-POINT

11月1日～12月31日  
ウォーキングキャンペーン開催

## どんどん歩いて健康と賞品をGetしよう!

ウォーキングは簡単に始められて、健康管理にとっても効果的です。少しでも歩くことを意識することで生活習慣病を予防し、健康維持につなげることができます。

**K-POINT** は、ウォーキングを通じて日々の健康づくりに積極的に取り組む皆さまを応援するために生まれた健康プログラムです。歩数に応じてポイントがたまり、素敵な賞品を進呈いたします。

登録・管理はすべて**無料**ですので、ぜひご登録いただきウォーキングを習慣にしましょう。



400ポイントためた方には  
**QUOカードを  
プレゼント**



実施期間

2023年11月1日～2023年12月31日

参加できる方

当健保組合の被保険者及び、30歳以上の被扶養者

ポイントをためる

1,000歩で1ポイント。1日最大10ポイント (10,000歩)

賞品をもらう

400ポイント ⇒ QUOカード (1,000円)

実施期間終了後、参加者のポイント数を確認し、400ポイント以上あった方を対象にご自宅へ賞品をお送りいたします。

神戸貿易健康保険組合

# K-POINTに登録しよう！

## [登録の流れ]

パソコンから



スマホから



ホーム画面に登録すると  
便利です

神戸貿易健康保険組合 🔍 検索

1

神戸貿易健康保険組合のホームページのバナーをクリック



もしくは二次元バーコードから登録



2

新規会員登録ボタンをクリックして登録画面で必要事項を入力

3

マイページのコース一覧から自分の好きなコースを選択

4

### ウォーキングを実施

スマホに歩数計アプリなどをダウンロードすると便利です。スマホをお持ちでない方は目安を参考にしてください。

**目安** 1時間歩く=8,000歩

※体調に気を配り無理をしないようにしましょう。

5

### マイページから自分で歩数を入力

歩数に応じて1,000歩で1ポイントたまります。ご自身で登録した日々の歩数・体重・血圧がグラフで表示されます。

#### GoogleFitアプリと連携できます

スマホにGoogleFitアプリをダウンロードすると便利です。「歩数一括入力」画面でサイトと連携ができ、スマホにある歩数をまとめて登録できます。

※歩数一括入力のさかのぼり登録は過去1ヵ月分までです。

6

### ポイントをためて賞品を獲得

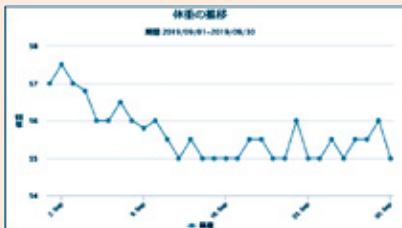
## ● 健康づくりに役立つ便利な機能 ●

歩数・体重・血圧の推移を見ることができます。

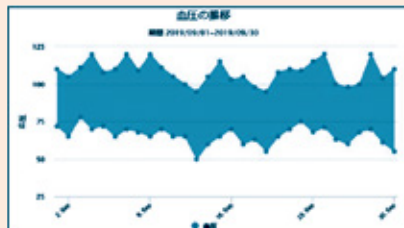
(グラフはイメージです)



(歩数)



(体重)



(血圧)