

健チャレウォーク Q&A

Q1 エントリー期間は11月29日までですが、仮に11月29日にエントリーした場合でも遡って手入力することは可能でしょうか。(推奨しないのは勿論ですが…)

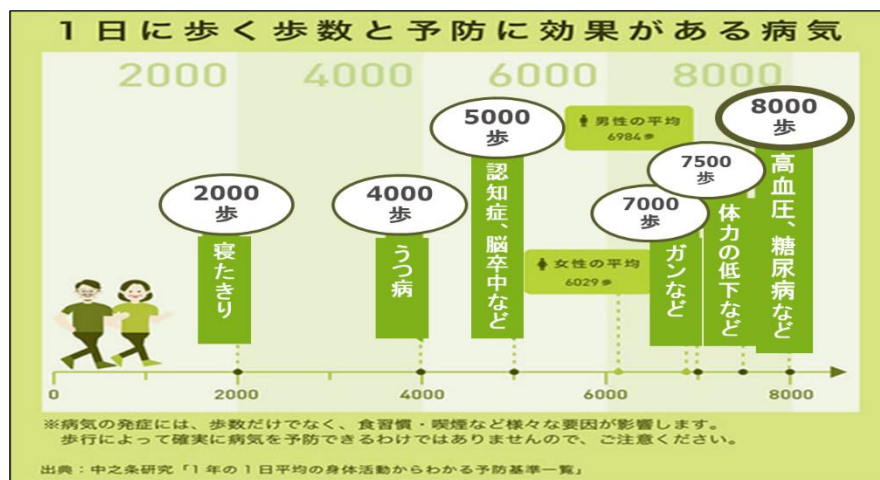
➡ウォーキングラリーの途中からエントリーしても、歩数を遡って手入力することは可能です。
スマホ等に歩数を入力していれば、1ヵ月分は自動的に歩数を連携することも可能です。

Q2 スマホを持ち歩けないので、正式な歩数は不明ですが、手入力は可能ですか。

➡手入力は可能です。また、歩数をカウントする計測器を持っていない場合は、10分の歩行＝約1,000歩で換算していただければと思います。

Q3 目標歩数を8,000歩にした理由を教えてください。

➡歩数と予防できる病気には下図のような関連があり、国が推奨する歩数も1日8,000歩となっております。健チャレウォークには、運動の習慣化と生活習慣病の予防を掲げているため、1日の平均歩数8,000歩を目標にしております。



Q4 PepUpの登録コードがまだ発行されていません。発行スケジュールを教えてください。

➡川重健保加入から、PepUpの登録コード発行までにはタイムラグが生じます。

エントリー期間までに発行をするのは、8月加入者分までとなります。それ以降は、9月加入者へは10月中旬、10月加入者へは11月中旬となりますので、ご了承ください。

Q1の回答のように、エントリーまでは、スマホ等に歩数を記録しておいてください。

Q5 出向していますが、参加率のカウントは出向先・出向元のどちらですか？

➡出向者については、出向元でのカウントとなります。