



2024年度 健康チャレンジキャンペーン Web版 操作手順書

- 参加登録 2024年9月13日～
- チャレンジ期間 2024年10月1日～2024年11月30日
- 記録期間 2024年10月1日～2024年12月16日
(記録期間は、終了後のアンケート入力も含みます)
- 参加対象 被保険者・被扶養者(18歳以上)

2024/09/04

日本製鉄健康保険組合

目次

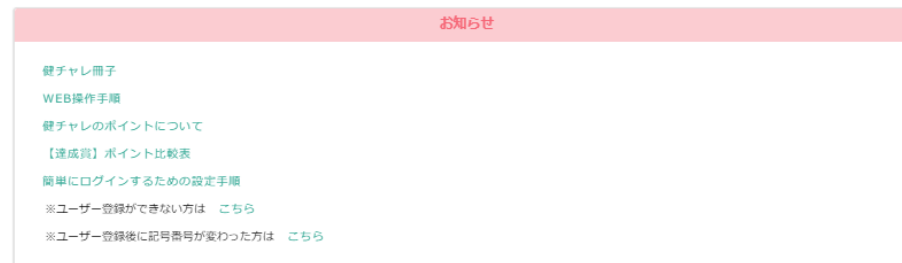
1. はじめに
2. 利用の流れ
3. ユーザー情報登録（初回登録）
4. コース結果登録
5. おすすめパック
6. ウォーキング九州旅
7. 継続ボーナス
8. チームで取組む
9. チーム掲示板
10. 掲示板
11. eラーニング
12. 達成賞
13. お知らせ／ログアウト
14. メールアドレスを変更する
15. パスワードを忘れた場合

1.はじめに

PC／スマートフォンを利用して、健康チャレンジキャンペーンに参加することができます。

今年度ユーザー登録がまだの方は、
[ユーザー登録はこちら](#) をクリックし登録をお願いします。

メールアドレスの登録が必要になります。**事前に必ず**以下ドメインを受信できるように設定をお願いいたします。
@kenchare.net



ログインはこちら

現在の参加人数
10 名
継続版: 1 名

今年度のユーザー登録がまだの方は、こちらから登録してください。
[ユーザー登録はこちら](#)

ユーザー登録済みの方は、こちらからログインしてください。

区分を選択
① 被保険者(本人) 被扶養者(家族)

② 記号 - 番号

③ パスワード

☐ 保険証記号-番号をブラウザに保存 ※1

④ ログイン

パスワードを忘れた方
※2

スマートフォンからアクセスする

お使いのスマートフォンから下記のURLにアクセスしてください。
<https://nskenpo.kenchare.net/login>

QRコードリーダーでURLを読み込みした後、下記のブラウザでご利用ください。
• Apple Safari
• Google Chrome

記号-番号の間違いに注意!

見本(下図)を参考に、ご自身の保険証記号-番号を入力して下さい。

記号 番号 ※姓等は必要ありません。

健康保険 本人(被保険者) 番号 1234 番号 567890 (制票11)

氏名 健保 太郎

サポートデスク

電話: 03-3348-2075
サポート時間: 月~金 10:00~12:00、13:00~15:00
(土日祝はお休み)

推奨ブラウザ

Google Chrome 最新版
Microsoft Edge 最新版
Apple Safari 最新版

Internet Explorerはご利用できません。

スマートフォンを利用される場合は、QRコードからアクセス可能です。

お問い合わせ等につきましては、健康チャレンジ サポートデスクまでお願いいたします。

ユーザー登録済みの方はこちらからログインします。

- ①利用者区分を選択してください
- ②保険証の記号と番号を入力します
- ③パスワードを入力します
- ④「ログイン」をクリックします

- ※1 チェックを入れると、次回ログイン時から記号と番号の入力を省略できます。
- ※2 パスワードの再設定画面へ移行します。

2.利用の流れ（1/3）

①ユーザー情報登録

ユーザー登録はこちら

健康チャレンジキャンペーン

区分を選択

被保険者（本人） 被扶養者（家族）

記号 1201 - 番号 100001

パスワード
.....

英字・数字・記号のうち2種以上を含め、8文字以上

パスワード（確認）
.....

メールアドレス
test@sample.com

メールアドレス（確認）
test@sample.com

1 メールアドレス宛に認証コードを送信します。受信制限されている方は、事前**に必ず**「@kenchare.net」ドメインを受信できるように設定をお願いします。

生年月日
1980年 1月 1日

ユーザー登録

ログイン画面に戻る

本人か家族で入力情報が異なります。

②認証コード入力

メールに記載の認証コードを入力し送信します。
※メールが届かない場合は下記をご確認ください。

- ・ドメイン「@kenchare.net」が受信可能か
- ・入力したメールアドレスに間違いがないか
(メールアドレスを間違えた場合は、再度、ユーザー登録から入力し直してください。)

ログイン画面に直ししてください。
「@kenchare.net」ドメインを受信できるように設定をお願い致します。
それでも届かない場合は、画面下部のサポートデスクまでお問い合わせください。

メールサーバにより、認証コード受信までに時差が発生することがあります。
なお、コードを再送信した場合は、最後に受信した認証コードを入力いただく必要がありますので、ご注意ください。

認証コード
733260

送信

ログイン画面に戻る

コード再送信



入力したメールアドレス宛に、認証コードが送信されます。
メール件名：
「【健康チャレンジキャンペーン】認証コードのお知らせ」

③ログイン

トップページのログイン画面に戻り、画面左側の
ログインはこちら からログインします。

現在の参加人数
12 名
継続版: 4 名

今年度のユーザー登録がまだの方は、こちらから登録してください。
ユーザー登録はこちら

ユーザー登録済みの方は、こちらからログインしてください。

区分を選択

被保険者（本人） 被扶養者（家族）

記号 - 番号

パスワード

☐ 保険証記号-番号をブラウザに保存

ログイン
パスワードを忘れた方

2.利用の流れ（2/3）

④開始前アンケート

初回ログイン後、「開始前アンケート」を入力するとコース設定が可能になります

開始前アンケート

ご利用開始までのステップ

1 アンケート 2 コース設定 3 利用開始

Q1. 必須
ここ1か月程度の健康状態はいかがですか。

Q2. 必須
健康診断結果の内容を確認していますか。

Q3. 必須
まわりの人と比較して食べる速度が遅いですか。

Q4. 必須
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に何回ありますか。

1. よい
2. まあよい
3. ふつう
4. 少しよくない
5. よくない

1. 確認しており、おおむね内容を把握している
2. 確認したが、内容を把握していない・忘れた
3. 確認していない
4. 健康診断を受けていない

1. 速い
2. ふつう
3. 遅い

1. なし
2. 週1回程度
3. 週2回程度
4. 週3回以上

送信

⑤コース設定

好きなコースを選択し、保存します。
（最大5コース設定できます。）
あとからコースを追加することもできます。
コースの説明から、各コースの詳細情報を確認できます。

※設定したコースは10月15日まで変更が可能です

コース設定

人気コースランキング

1位 ★ストレッチで改善
参加人数 29人

2位 ★（バック専用）ウ...
参加人数 17人

2位 ★★転ばぬ先のバラ...
参加人数 17人

コース選択

好きなコースを3コース以上（アドバンスコース2コース以上含む）、選択してください。

！ウォーキングコース（通常⇔入門）を変更した際には、変更前の歩数は引き継がれません。

バック未選択 車通勤者向けバック デスクワークバック ケガ防止バック 減量チャレンジバック 育児・介護中応援バック

保存

コース1
選択してください

コース2
選択してください

コース3
選択してください

コース4
選択してください

コース5
選択してください

AIがアドバイス！カモマアプリコース
米エントリ

おすすめパック

働き方やお悩み別に、おすすめコースをパックにしました。
いずれかのパックを選んでパック内のコースをすべて達成すると達成賞が獲得できます。

■働き方に合わせて選ぶ

車通勤者向けバック
車通勤による運動不足や食生活の乱れが気になる方へ
バック詳細を見る

デスクワークバック
デスクワークで張りっぱなし生活が気になる方へ
バック詳細を見る

ケガ防止バック
転ばない、つまづかない、注意力をつけたい方へ
バック詳細を見る

コース選択画面で「おすすめパック」ボタンをクリックし、パックをひとつ選択します。

コース設定

ご利用開始までのステップ

1 アンケート 2 コース設定 3 利用開始

参加手順 コースの説明 おすすめパック

人気コースランキング

1位 ★★ストレッチで...
参加人数 29人

2位 ★（バック専用）ウ...
参加人数 17人

2位 ★★転ばぬ先のバラ...
参加人数 17人

コース選択

好きなコースを3コース以上（アドバンスコース2コース以上含む）、選択してください。

！ウォーキングコース（通常⇔入門）を変更した際には、変更前の歩数は引き継がれません。

バック未選択 車通勤者向けバック デスクワークバック ケガ防止バック 減量チャレンジバック 育児・介護中応援バック

保存

2.利用の流れ（3/3）

⑥日々の結果登録

選択したコースに対して日々の結果を入力します。
「変更を保存する」ボタンで記録します。

記録の入力

記録の入力

記録ボーナス
5日に1度以上記録・保存して、クローバーマークを貯めましょう！
10個以上貯めると、達成した時の賞品が+100ptになります！

※クローバーマーク

在学年度に到着！

あなたの所属学部 644,665pt
あなたの現在の順位 451,309pt

詳細はこちら

「すこやか女性の健康」コース
女性の健康を支援する「健康記録」アプリ。健康記録はこちら
※コース参加費以外も記録できます。

CSV出力

日付	入力	★ウォーキング	★ストレッチ	★ランニング	★ランニング	達成 (pt)	達成 (Y)
2024/09/30(土)	8463	歩	○	×	×		
2024/09/30(土)	7958	歩	○	×	×		
2024/09/26(木)	5951	歩	○	×	×		

タブで切り替え

達成状況の確認

達成状況の確認

現在参加中 10人
わたしの合計ポイント 145pt
わたしの順位 8位

選択コース	コースの期間	コース達成状況	ポイント	平均	累計
★ウォーキング	表示	40日中、46日クリア 達成	96pt	11,309 歩	644,665 歩
★ストレッチで改善	表示	40日中、32日クリア	32pt		
★ランニング挑戦	表示	40日中、25日クリア	25pt		

その他の達成ポイント

クローバーマークによる獲得ポイント 表示 10pt

★ウォーキング

⑦終了時アンケート

キャンペーン終了時にアンケートへのご協力をお願いします。
アンケート回答後、送信ボタンを押します。

終了時アンケート

！ この終了時アンケートは、開始前アンケートと内容が似ておりますが、別のアンケートとなります。必ずご回答ください。

Q1.
ここ1カ月程度の健康状態はいかがですか。

- ☐ ①よい
☐ ②まあよい
☐ ③ふつう
☐ ④少しよくない
☐ ⑤よくない

Q2.
2024年度の健康チャレンジキャンペーンへの自分の取り組み度合いを10点満点で評価すると何点ですか。0点から10点の間でお答えください。
この評価が達成に影響することはありませんので率直な評価をお答えください。（10点：非常になんがなることができた、0点：全くがんばることができなかった）

- ☐ 10点
☐ 9点
☐ 8点
☐ 7点
☐ 6点
☐ 5点
☐ 4点
☐ 3点
☐ 2点
☐ 1点
☐ 0点

Q3.
健康チャレンジキャンペーンに参加した後、体調により変化はありましたか。 ※複数回答可

- ☐ ①体が軽快にな
☐ ②胃腸の調子が
☐ ③頭痛が減った
☐ ④体力がついた
☐ ⑤目の疲れや肩
☐ ⑥ストレスが少
☐ ⑦腰痛が軽減さ
☐ ⑧風邪をよくな

⑧継続版へ

チャレンジ期間後も継続版にて引き続きご利用することができます。

健康チャレンジキャンペーンの取り組み
お疲れさまでした！



アンケートに未回答の方は、回答をお願いします。
引き続き健康を意識した生活を送りましょう！

3.ユーザー情報登録（1/2）

新規登録

健康チャレンジキャンペーンは、毎年ユーザーの登録が必要です。

区分を選択

① ☒ 被保険者（本人） ☐ 被扶養者（家族）

② 記号 - 番号

③ パスワード

英字・数字・記号のうち2種以上を含め、8文字以上

パスワード（確認）

④ メールアドレス

メールアドレス（確認）

メールアドレス宛に認証コードを送信します。受信制限されている方は、**事前に必ず**「@kenchare.net」ドメインを受信できるように設定をお願い致します。

生年月日

⑤ 2005年 1月 1日

ユーザー登録

[ログイン画面に戻る](#)

①利用者区分を選択してください。

②保険証の記号と番号を入力してください。

③パスワードは、ご自身で決めて入力してください。

④「メールアドレス」を入力してください。

⑤「生年月日」を入力してください。

※ 保険証の記号番号を間違えるとユーザー登録できません。

※ パスワードは英字・数字・記号のうち2種以上を含め、8文字以上となります。

※ 被扶養者の方は上記にあわせて、性別も入力してください。

※ ユーザー登録は、システム登録が完了してからとなります。

9月以降に採用・移籍された方は、以下のスケジュールでシステム登録されますので、システム登録後に日付をさかのぼって入力してください。

【採用・移籍された方のスケジュール】

9月1日付採用・移籍⇒9月13日以降システム登録が可能

10月1日付採用・移籍⇒10月16日以降システム登録が可能

11月1日付採用・移籍⇒11月15日以降システム登録が可能

3.ユーザー情報登録（2/2）

新規登録

健康チャレンジキャンペーンは、毎年ユーザーの登録が必要です。

▲ 在籍者情報に存在しません。正しい情報を入力してください。

区分を選択

☒ 被保険者（本人） ☐ 被扶養者（家族）

① 記号 1001 - 番号 1000000

パスワード

英字・数字・記号のうち2種以上を含め、8文字以上

パスワード（確認）

メールアドレス

メールアドレス（確認）

i メールアドレス宛に認証コードを送信します。受信制限されている方は、**事前に必ず**「@kenchare.net」ドメインを受信できるように設定をお願い致します。

② 生年月日

1980年 1月 1日

ユーザー登録

[ログイン画面に戻る](#)

「在籍者情報に存在しません。正しい情報を入力してください。」というメッセージが表示された場合

- ① 保険証記号と番号が正しいかご確認ください。
- ② 生年月日が正しいかご確認ください。
- ③ システム登録が完了しているか、ご確認ください。
（P.7 【採用・移籍された方のスケジュール】参照）
- ④ 解決しない場合は、サポートデスクまでご連絡をお願いいたします。

サポートデスク

2024年12月16日まで

電話：03-3348-2075

サポート時間：月～金 10:00～12:00、13:00～15:00
(土日祝日はお休み)

4.コース結果登録 (1/2)

コース結果登録

達成賞状況

現在、達成賞の対象ではありません。

記録の入力

達成状況の確認

継続
5日に
10個

継続ボーナス
5日に1度以上記録・保存して、クローバーマーク🍀を貯めましょう！
10個以上貯めると、達成した時の賞品が+100円になります！

ウォーキング九州旅

📍 佐世保 に到着！

あなたの累計歩数

644,665歩

あなたの推定移動距離

451.2km

詳細はこちら

「すこやか女性の健康」コース
女性の健康支援セミナー（動画配信）開催 [詳細はこちら](#)
※コース参加者以外も視聴できます。

変更を保存する

CSV出力

日付	入力	★★ウォーキング 📍	★★ストレッチで改善 📍	★★タンパク質補強 📍	血圧 (上)	(下)	メモ欄
61日中のクリア		📍 達成	32日クリア	25日クリア			
2024/08/31(土)	8463	歩	○ ×	○ ×			
2024/08/30(金)	7958	歩	○ ×	○ ×			
2024/08/29(木)	5951	歩	○ ×	○ ×			

タブで「記録の入力」と「達成状況の確認」を切り替えることができます。

達成賞の対象になると下記の表示になります。

現在、達成賞 + 継続ボーナスの対象です。

or

現在、達成賞のみ対象です。

■ポイントについて
下記のルールでポイントを加算します。
1コース 1日クリアにつき、1ポイント
1コース達成につき、50ポイント

各コースの達成・クリア情報が表示されます。

コースごとに日々の結果を入力します。
入力した後は、

変更を保存する

ボタンを必ず押してください。

4.コース結果登録 (2/2)

コース結果登録

達成状況

現在、達成賞の対象ではありません。

記録の入力

達成状況の確認

現在参加中

10人

わたしの合計ポイント ⓘ

163pt

わたしの順位 ⓘ

8位

選択コース	コースの説明	コース達成状況	ポイント	平均	累計
★★ウォーキング	表示	40日中、46日クリア 達成	96pt	11,309 歩	644,665 歩
★★ストレッチで改善	表示	40日中、32日クリア	32pt		
★★タンパク質補強	表示	40日中、25日クリア	25pt		

その他獲得ポイント

獲得方法

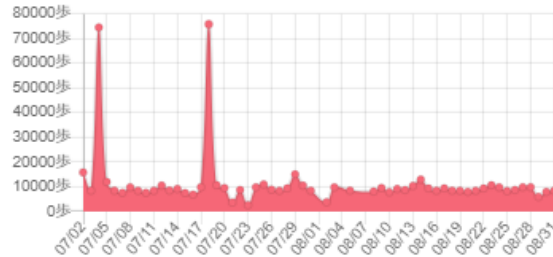
ポイント

クローバマークによる獲得ポイント

[表示](#)

10pt

★★ウォーキング



達成状況の確認では、選択しているコースにより下記が確認できます。

- 各コースの達成状況
- ウォーキング歩数や体重のグラフ

5.おすすめパック

「おすすめパック」設定方法その① コース選択から

コース選択

① お好きなコースを3コース以上（アドバンスコース2コース以上含む）、選択してください。

！ ウォーキングコース（通常⇔入門）を変更した際には、変更前の歩数は引き継がれません。

パック未選択 **車通勤者向けパック** デスクワークパック ケガ防止パック 減量チャレンジパック 育児・介護応援パック

保存

コース1	★ ★測るだけダイエット	詳細
コース2	★ ★転ばぬ先のバランストレーニング	詳細
コース3	★ 〈パック専用〉ウォーキング入門	詳細

チャレンジする「おすすめパック」のボタンをクリックすると、自動で3コース表示されますので「保存」ボタンでコースを保存します。

おすすめパック

- ・車通勤者向けパック
- ・デスクワークパック
- ・ケガ防止パック
- ・減量チャレンジパック
- ・育児・介護応援パック

- ・いずれか1パックのみ
- ・おすすめパックに別途2コースまで追加可能

「おすすめパック」設定方法その② おすすめパック詳細画面から

コース設定

ご利用開始までのステップ

アンケート

参加手順 コースの説明 **おすすめパック**

コースランキング

1位 ★ ★ストレッチで改善
参加人数 29人

2位 ★ 〈パック専用〉ウォーキング入門
参加人数 17人

コース選択

① お好きなコースを3コース以上（アドバンスコース2コース以上含む）、選択してください。

ウォーキングコース（通常⇔入門）を変更した際には、変更前の歩数は引き継がれません。

パック未選択 **車通勤者向けパック** デスクワークパック ケガ防止パック 減量チャレンジパック

「おすすめパック」ボタンから、パックをひとつ選択し、おすすめパック詳細画面の「このパックを選ぶ」をクリック。コース選択画面で「保存」ボタンでコースを保存します。

車通勤者向けパック このパックを詳しく見る

車での移動が多くなる。運動不足になりがちです。体を動かしたいけど、いざなりハード運動はできない。そんな方におすすめのします。※ウォーキング入門コースはパック専用コースです。

減量する方から

★ ★測るだけダイエット

老化は足から

★ ★転ばぬ先のバランストレーニング

まずは1日5,000歩から！

★ 〈パック専用〉ウォーキング入門

Q：おすすめパックを複数選ぶことはできますか？

複数のパックを選ぶことはできません。1パックのみ選択できます。

Q：おすすめパック内のコースのうち、1コースだけ変更できますか？

変更することはできません。

コースを変更したい場合は「パック未選択」を押し、1コースずつプルダウンメニューから選択してください。

Q：おすすめパックのコースのうち1つを途中で止めたいのですが、残り2コースの記録はどうなりますか？

パック内のコースを1つだけ削除することはできません。

パックを削除したあと、再開したい2コースを個別で選択し直してください。記録は引き継がれます。

Q：「〈パック専用〉ウォーキング入門コース」を選びましたが、「ウォーキングコース」も選ぶことはできますか？

同時に選ぶことはできません。ウォーキングコース（通常⇔入門）を変更した際には、**変更前の歩数は引き継がれません。**

6.ウォーキング九州旅

記録の入力

継続ボーナス

5日に1度以上記録・保存して、クローバーマーク🍀を貯めましょう！
10個以上貯めると、達成した時の賞品が+100円になります！

🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀🍀

🍀

ウォーキング九州旅

糸島 に到着！

あなたの累計歩数

413,415歩

あなたの推定移動距離

289.3km

詳細はこちら

📍

糸島

「すこやか女性の健康」コース

女性の健康支援セミナー（動画配信）開催 [詳細はこちら](#)
※コース参加者以外も視聴できます。

変更を保存する

CSV出力

日付	入力	★ウォーキング	★★ストレッチで改善	★★タンパク質補強	血圧(上)	血圧(下)
61日中のクリア		30日クリア	32日クリア	25日クリア		
2024/08/31(土)	🟢	8463歩	🟡🟢	🟡🟢		
2024/08/30(金)	🟢	7958歩	🟡🟢	🟡🟢		

■ウォーキングコース
■〈パック専用〉ウォーキング入門
上記のいずれかのコースを選択し
日々歩数の入力を記録すること
で、歩いた距離を自動換算し、九州の観光名所を辿ります

糸島に到着しました！
次の目的地「唐津」まで残り15,157歩！

あなたの累計歩数

413,415歩

あなたの推定移動距離

289.3km

「糸島」の牡蠣

📍

糸島

秋から春にかけて糸島半島の海岸には、地元の漁師や養殖組合が採れた新鮮な牡蠣が並びます。新鮮な牡蠣を自分で焼いて食べることができるということで、遠方から訪れる人が増えている人気スポット。糸島の牡蠣は特産で、シーズンになると観光名所です。

糸島に到着しました！
次の目的地「唐津」まで残り15,157歩！

- 佐世保（ハウステンボス）まで辿り着いた方向けに、次の目標地点（第2のゴール）をご用意しております！
- 継続版では、通常版キャンペーンの歩数が引き継がれますので、通常版の続きの地点からお楽しみいただけます。

行橋に到着しました！
次の目的地「八幡」まで残り4,533歩！

あなたの累計歩数

259,753歩

あなたの推定移動距離

181.8km

「行橋」の馬ヶ岳

📍

行橋

これまでの到達地点をクリックすると、各地点のトピックを見ることができます。

12

7.継続ボーナス

継続的にコースの取組状況を記録することで、継続ボーナスを獲得することができます。

5日間で1度以上記録・保存すると、クローバーマークが1つ貯まります。

継続ボーナス

5日に1度以上記録・保存して、クローバーマークを貯めましょう！
10個以上貯めると、達成した時の賞品が+100円になります！



■ 記録とは
記録の入力画面から、取り組み結果を入力し、「変更を保存する」ボタンを押下することを指します。

マウスオーバーで、
どの期間に自分が記録したか、
確認できます。
(獲得 = 緑のクローバー)



- クローバーマークは最大13個獲得可能です。
- クローバーマーク10個以上の獲得で、達成賞商品が+100円分となります。
※達成賞対象者であることが条件です。継続ボーナスのみの付与はありません。
- 過去に遡って、クローバーマークを貯めることはできません。
- 5日間に2回以上記録・保存しても、獲得できるクローバーマークは1つです。

緑のクローバー獲得スケジュール

1回目 10/1～10/5	6回目 10/26～10/30	11回目 11/20～11/24
2回目 10/6～10/10	7回目 10/31～11/4	12回目 11/25～11/29
3回目 10/11～10/15	8回目 11/5 ～11/9	13回目 11/30～12/4
4回目 10/16～10/20	9回目 11/10～11/14	12/4までの間に記録保存するとマークを1つ獲得できます。
5回目 10/21～10/25	10回目 11/15～11/19	

8.チームで取組む（1/3）

①チームを作成する

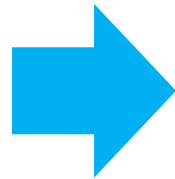
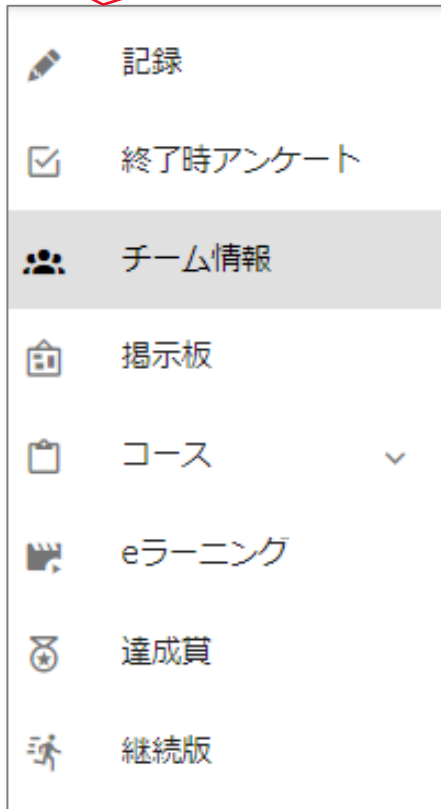
②チームに参加してもらう

③チームで取組む

チームに参加することでメンバー間で取組状況を共有したり、チーム間で平均ポイント数で競い合うことができます。

新しくチームを作成する場合

左上のメニューを開き、チーム情報を選択します。



チーム名を入力し、チームを作成します。

（チーム名は、他のチームで利用されていない名前を入力します。）

チームに参加する

①チームを作成する。

チーム名

ITSV2

※機種依存文字などの特殊文字（例：♡、©、㊦）は使用しないでください

チームを作成

8.チームで取組む（2/3）

①チームを作成する

②チームに参加してもらおう

③チームで取組む

既に作成済みのチームに参加する場合

チーム所属済みの人

チーム名とチームパスワードを、参加してもらいたい人に伝えます。

あなたのチーム

チームID
T-0002

チーム名
ITSV2

チームパスワード ?
8301

チーム人数
5人

リーダー	記号番号	氏名	選択コース	ポイント	達成コース数	達成アドバンスコース数	クローバーマーク獲得数	未入力日数	最終記録日	達成賞対象	継続ボーナス対象	終了時アンケート回答状況	チームを脱退
✓	1001-100006	渡辺六郎	★★測るだけダイエット ★★コレ捨てロール ★〈バック専用〉ウォーキング入門	4	2	2	1	21	2023/08/29			未回答	

チームにこれから参加する人

②既存のチームに参加する。

チームIDまたはチーム名

T-0002 : ITSV2

チームパスワード（数字4桁）

8301

チームに参加

教えてもらったチーム名とチームパスワードを入力し、チームに参加します。

※1チームに最大20名が所属できます。

8.チームで取組む (3/3)

①チームを作成する

②チームに参加してもらう

③チームで取組む

チームランキング

チームランキング ?

 **1 位 ITSV2**
平均143pt / 5人

- チームのランキングが確認出来ます。
※ **5人未満**のチームはランキング対象外
- チームのメンバーの平均ポイントでランキングされます。

メンバー一覧

チームID
T-0002

チーム名
ITSV2

チームパスワード ?
8301

チーム人数
5人

リーダー	記号番号	氏名	選択コース	ポイント	達成コース数	達成アドバンスコース数	クロバーマーク獲得数	未入力日数	最終記録日	達成対象	継続ボーナス対象	終了時アンケート回答状況	チームを脱退
✓	1001-100006	渡辺六郎	★★測るだけダイエット ★★コレ捨てロール ★〈バック専用〉ウォーキング入門	214	2	2	1	21	2023/08/29			未回答	
	1001-100007	山本七郎	★★測るだけダイエット ★★転ばぬ先のバランストレーニング ★〈バック専用〉ウォーキング入門	0	0	0	0	61	2023/08/09			未回答	脱退
	1001-100008	中村八郎	★★飲み物を無糖にしよう ★ふくらはぎトレーニング ★★タンパク質補強	300	3	2	1	23	2023/07/28	✓		未回答	脱退
	1001-100009	小林九郎	★★飲み物を無糖にしよう ★ふくらはぎトレーニング ★★タンパク質補強	296	3	2	1	20	2023/07/28	✓		未回答	脱退
	1001-100010	加藤十郎	★★今こそ禁煙！ ★★タンパク質補強	10	0	0	1	61	2023/08/15			未回答	脱退

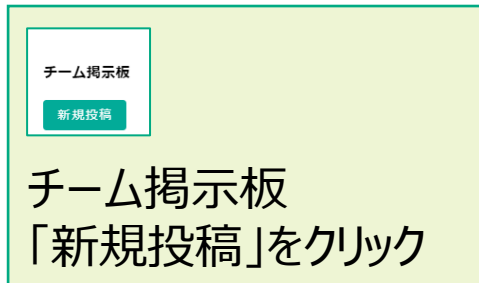
- 各メンバーの取組状況が確認できます。
- メンバーは、自らチームから脱退することができます。
- チーム作成者は、メンバーを脱退、チームを削除することができます。（脱退させるボタンは、チーム作成者のみ表示されます）

9.チーム掲示板

左上のメニューを開き、チーム情報を選択します。



自分の投稿した
メッセージ（スタンプ） 削除



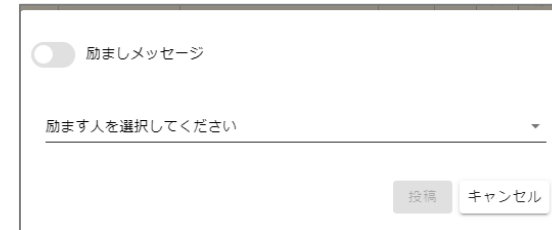
チーム掲示板
「新規投稿」をクリック



スタンプ

ランダムメッセージ

励ましメッセージを送る



スタンプメッセージを送る



① ☐ 励ましメッセージ

②メッセージを送りたいチームメンバーを
プルダウンより選択

③「投稿」ボタン

励ましメッセージはランダムで投稿されま
す※メッセージは選べません

① ☒ スタンプメッセージ

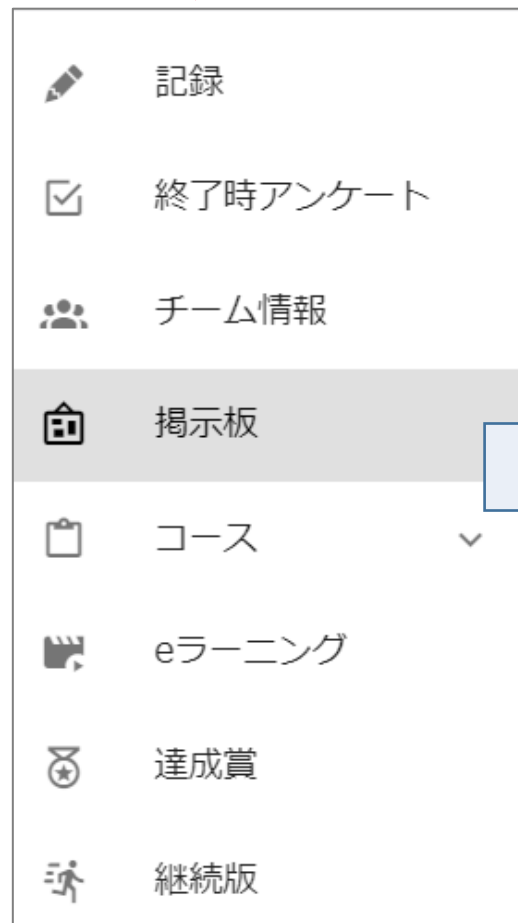
②スタンプをクリック

③「投稿」ボタン

10. 掲示板

参加者の交流の場として気軽にコメントを残すことができます。

左上のメニューを開き、掲示板を選択します。



≡メニュー 健チャレ2023

掲示板

健康チャレンジへの意気込みなど、マナーを守って交流しましょう！

！ ご投稿いただく内容は、以下の要件を満たしたものに限りです。投稿内容がふさわしくないがありますのでご了承ください。ご投稿されたことをもって、本投稿条件に同意されたもの

- 公序良俗に反しないもの
- 誹謗中傷又は、他人の名誉もしくは信用を毀損する内容を含まないもの
- 第三者のプライバシーを侵害していないもの
- 著作権、肖像権等第三者の権利を侵害していないもの

※写真の投稿について（ファイルサイズ：5MB以内、登録可能ファイル形式：jpeg・bmp・

新規投稿

ニックネーム	コメント	投稿日時	画像	アクション
太郎	とても気持ちいい天気でした。	2021/07/09 21:59:08		

新規投稿ボタンから投稿できます。
匿名での投稿となります。

新規投稿

ニックネーム
太郎

コメント
とても気持ちいい天気でした。

画像
cmVzaXplPT...ZTFiM.jfif (34.5 kB)

5MBまでのファイルをアップロード可能です。写真の「位置情報」等はアップロード時に消去されません。共有を希望されない場合は、事前に情報を削除してアップロードをお願いします。

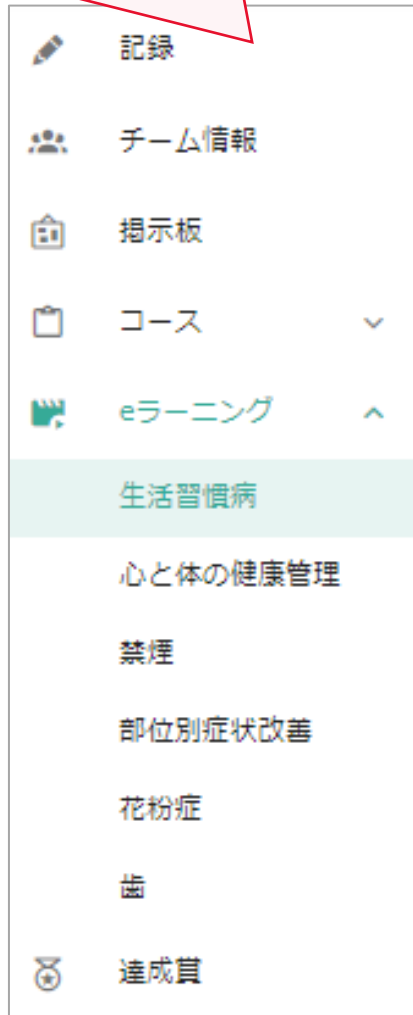
投稿 キャンセル

自分のコメントを削除できます。

11.eラーニング

動画で学習し、更に健康への意識を高めることができます。

左上のメニューを開き、eラーニングから、カテゴリを選択します。



eラーニング

動画で学習し、更に健康への意識を高めましょう！

eラーニング動画

“わずかな気づき”で助かる命 脳と心臓の病気	前編を視聴する	後編を視聴する
血糖値 早わかりガイド	前編を視聴する	後編を視聴する
「がん」について深く学ぼう	がん予防と治療編を視聴する	がん検診編を視聴する
知っていれば怖くない“子宮頸がん”	視聴する	
川の流れて見る健康リスクのレベル	視聴する	
特定保健指導を知ろう、受けよう	視聴する	

リンクを押すと、動画再生サイトが開きます。

12.達成賞（1/2）

①達成賞を選ぶ

②達成賞を確認する

ご希望の達成賞を選択することが出来ます。記録期間中は達成賞を変更することができます。

左上のメニューを開き、達成賞を選択します。

記録

終了時アンケート

チーム情報

掲示板

コース

eラーニング

達成賞

継続版

達成賞

【達成員】電子ポイントの主な特長

達成賞の対象となった時にお贈りする賞品（電子ポイント）を、下記よりお選びください。

図書カードNEXTネットギフト（電子版） QRコードを印刷することで書店でも利用できます。スマホがない方にオススメ。	利用方法
QUOカードPay（電子版） 多くの加盟店（ローソン、東急ハンズなど）で使えます。スマホが必要です。	利用方法
Amazonギフトカード（電子版） Amazonのアカウントが必要です。（実店舗では利用できません）	利用方法
辞退（健康保険組合の財政に貢献）	説明

※各電子ポイントの利用方法については利用方法リンクをクリックしてご確認ください。サポートデスクではお答えできません
※記録表（紙）参加の方は、従来どおり図書カード（現物）を2025年3月ごろに職場経由で配布します。

！ 達成員の賞品（電子ポイント）は、9/13～12/16まで、何度でも変更ができます。達成員となった方に限り、達成員送付時点の登録中メールアドレス宛に詳細をご案内いたします。

※下記3つの条件を全て満たした場合、達成員の対象となります。

達成員条件

1. 被保険者（本人）または18歳以上の被扶養者

2. 11/30時点で当健康保険組合に加入

3. 3コース以上達成（うち、アドバンスコースを2コース以上達成）

※「禁煙コース」は1コース達成で対象となります。

達成賞商品

図書カードNEXTネットギフト（電子版）

保存

ご希望の達成賞を選択し、保存します。

画面は「図書カードNEXTネットギフト（電子版）」がセットされています。選択されずに達成賞対象となった場合は、自動的に「図書カードNEXT（電子版）」が送信されます。

12.達成賞（2/2）

①達成賞を選ぶ

②達成賞を確認する

達成賞の対象となった方にメールでご希望の商品のご案内が送信されます。

また、本システムでも達成賞のコードを確認することができます。



「@kenchare.net」ドメインからご希望商品のメール
がご登録されているメールアドレス宛に送信されま
す。

健康チャレンジキャンペーン ご参加者様

ご参加いただきまして、誠にありがとうございました。
以下の通り、QuoカードPay受取URLをお送りさせていただきます。
今後とも健康チャレンジキャンペーンをよろしくお願いいたします。

■QuoカードPay

<QUOカードPay受取URL>
<置換文字列 1 >

<バリューコード> ※専用アプリにて利用いただく場合に入力が必要となります
<置換文字列 2 >

<金額>
<置換文字列 3 >円

<有効期限>
<置換文字列 4 >

※QUOカードPay受取URLを紛失・盗難にあっても再発行できません。ブックマークやQUOカードPayスマホアプリに保
※バリューコードには有効期限がございます。ご注意ください。

■QUOカードPayの使い方

- ①このメールに記載されたQUOカードPay受取URLをクリックしてください。QUOカードPay の画面が立ち上がります。
- ②ブラウザ画面の、[お支払い]のボタンをクリックします。バーコード画面が表示されます。
- ③バーコード画面をレジで提示し、読み取ってもらってください。以上でお支払い完了です。もし残高が足りない場合

詳細につきましては、HPにある利用約款をご覧ください。
<https://www.quocard.com/pay/terms-of-use/>

※送信専用アドレスのため、このメールアドレスには返信できません。ご注意ください。

本システムの「達成賞」メニューからも確認することができます。

達成賞

おめでとうございます！達成賞の対象
達成賞として「QuoカードPay（電子版）」が発行されました！

111 111 999 827

[QuoカードPay（電子版）に関する詳細はこちら](#)

利用方法

■QuoカードPay

<QUOカードPay受取URL>
<置換文字列 1 >

<バリューコード> ※専用アプリにて利用いただく場合に入力が必要となります
<置換文字列 2 >

<金額>
<置換文字列 3 >円

<有効期限>
<置換文字列 4 >

※QUOカードPay受取URLを紛失・盗難にあっても再発行できません。ブックマークやQUOカードPayスマホアプリに保存することを推奨しています。
※バリューコードには有効期限がございます。ご注意ください。

■QUOカードPayの使い方

- ①このメールに記載されたQUOカードPay受取URLをクリックしてください。QUOカードPay の画面が立ち上がります。（この画面をブックマークしてください。）

健康チャレンジキャンペーン

13.お知らせ／ログアウト

≡メニュー 健チャレ2024

ユーザー情報

- システムからのお知らせを、ベルマークから確認できます。「未読」をクリックすることで、既読になります。



お知らせ

2023/2/2

アンケート回答を開始いたしました。
ご協力よろしくお願いいたします。

未読

- ログアウトは、ユーザーのアイコンを選択し、「ログアウト」ボタンを押します。



ユーザー情報

ユーザー情報

保険証番号
1001-xxxxxxx

利用者区分
本人

メールアドレス [変更](#)
sample.XX@kenchare.net

ログアウト

14.メールアドレスを変更する

メールアドレスが変わった場合は、下記の手順で変更できます。

①画面右上のユーザー情報
から変更

ユーザー情報

保険証番号
1001-XXXXXXX

利用者区分
本人

メールアドレス **変更**
sample.XX@kenchare.net

ログアウト

認証コードの有効期限が切れてしまった場合
「認証コード再発行」リンクを押してください。

メールアドレスの変更取り消したい場合
「メールアドレス変更を取り消す」リンクを押してください。

②新しいメールアドレス入力
メールで受信した認証コード入力

メールアドレスを変更します。

① 新メールアドレス宛に認証コードは、**事前に必ず**「@kenchare.net」にお送り致します。
メールアドレス変更後、ログイン画面に遷移します。

② 新メールアドレス

③ 認証コード
882150

④ 送信

変更

①新しいメールアドレスを入力してください。
②「変更」ボタンを押してください
※「変更」ボタンを押して頂くと、入力したメールアドレス宛に認証コードが送付されます。

③送付された認証コードを入力してください。
④送信ボタンを押してください。
※「送信」ボタンを押して頂くと、ログイン画面に遷移します。

③ログイン

ログインはこちらから

現在の参加人数
14 名
継続版: 4 名

今年度のユーザー登録がまだの方は、こちらから登録してください。
ユーザー登録はこちら

ユーザー登録済みの方は、こちらからログインしてください。
区分を選択
被保険者 (本人) 被扶養者 (家族)

記号 - 番号

パスワード

☐ 保険証記号・番号をブラウザに保存

ログイン
パスワードを忘れた方

15.パスワードを忘れた場合

パスワードを忘れた場合は、下記の手順で再設定ができます。

ログインはこちらから

今年度のユーザー登録がまだの方は、こちらから登録してください。

ユーザー登録はこちら

ユーザー登録済みの方は、こちらからログインしてください。

区分を選択

被保険者（本人） 被扶養者（家族）

記号 1001 - 番号

パスワード

☐ 保険証記号・番号をブラウザに保存

ログイン

パスワードを忘れた方

ログイン画面の「パスワードを忘れた方」をクリックします。

パスワード再設定

① 区分を選択

被保険者（本人） 被扶養者（家族）

② 記号 - 番号



③ **パスワードリセット**

ログイン画面に戻る

- ① 利用者区分選択
- ② 保険証記号番号を入力してください。
- ③ 「パスワードリセット」ボタンを押してください。
※「パスワードリセット」ボタンを押して頂くと、登録しているメールアドレス宛に認証コードが送付されます。

パスワード再設定

④ ご登録いただいているメールアドレスへ認証コードを送信しました。

※認証コードが届かない場合
受信制限されているか、登録されているメールアドレスが存在しない可能性があります。
受信制限されている方は、一度ログイン画面に戻り「@kenchare.net」ドメインを受信できるように設定したうえで、再度パスワード再設定を行ってください。
その他のご事情でメールが届かない場合は、ログイン画面下部のサポートデスクまでお問い合わせください。

メールサーバにより、認証コード受信までに時差が発生することがあります。
なお、コードを再送信した場合は、最後に受信した認証コードを入力いただく必要がありますので、ご注意ください。

④ 認証コード
804519

⑤ 新パスワード

新パスワード（確認）

英大文字・英小文字・数字・記号の4種を各1、10文字以上

⑥ **パスワード変更**

ログイン画面に戻る

- ④ 送付された認証コードを入力してください。
- ⑤ 新しいパスワードを入力してください。
- ⑥ 「パスワード変更」ボタンを押してください。
※「パスワード変更」ボタンを押して頂くと、ログイン画面に遷移します。