

## 健康チャレンジキャンペーン

# WEB版 簡易マニュアル

作成 2022年5月12日  
更新 2024年3月28日

MHP全体推進委員会

1. キャンペーン概要
2. ユーザー情報登録（初回登録）
3. 利用の流れ
4. その他機能
5. Google Fitとの連携
6. パスワードを忘れた場合
7. サポートデスク

# 1. キャンペーン概要 (1/2)

---

## (1) 開催期間

**2024年5月1日（水）～6月30日（日）** の2か月間

## (2) 対象者

三菱電機健保の19歳以上の被保険者及び被扶養者

## (3) 参加・達成方法

チャレンジ項目22コースの中から2コース以上（最大5コース）を選択し、2か月間取り組みます。

取り組んだ結果を日々記録し、クリアした日数が達成基準を満たしている場合、目標達成となります。

**【記録・入力期限】 7月18日（木） 23:59**

# 1. キャンペーン概要 (2/2)

## (4) MHPポイント

<p><b>達成ポイント</b> 400pt</p>	<p>コースごとの達成条件をクリアすると400pt獲得となります。【400pt×最大5コース】 <u>※1コースしか選択していない場合は、目標達成した場合でもポイント付与対象外とします。</u></p>
<p><b>【Web限定】 継続ボーナス</b> 100pt</p>	<p>週（キャンペーン開始日から7日間単位）に1度以上の記録・保存すると ☘マークが貯まります。☘マーク1つにつき100ptを獲得となります。【100pt×9週分】 最大9つ揃うとボーナス100ptをプレゼント。最大1,000pt獲得可能となっています。</p>

※MHPポイントの付与は9月末を予定しています。

## 2. ユーザー情報登録（初回登録）

### 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

英小文字・英大文字・数字・記号の4種を含め、8文字以上（14文字以上推奨）

パスワード（確認）

④

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。

⑤

生年月日

2003年 1月 1日

⑥

出向先  
未選択

出向者は、キャンペーンに参加した結果の提出先を、出向先の事業所窓口に変更することができます。未設定の場合は出向元の事業所窓口へ提出されます。

ユーザー登録

[ログイン画面に戻る](#)

※前回開催時に登録された方も再度登録が必要です。

※今年度から開始1か月をユーザー登録期間としており、登録期間後のユーザー登録を認めない運用に変更したのでご注意ください。

**【ユーザー登録期限】 2024年5月31日(金) 23:59**

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。

※保険証に記載のとおり入力してください。

③パスワードをご自身で設定してください。

※英小文字・英大文字・数字・記号の4種を含め、8文字以上（14文字以上推奨）

④「メールアドレス」を入力してください。

※認証コードの送付とパスワードを忘れた場合の再設定に利用します。  
ドメイン「@kenchare.net」が受診可能かご確認ください。

⑤「生年月日」を入力してください。

⑥出向先で本キャンペーンの案内を受けて参加している場合は、「出向先」を選択してください。（被保険者のみ対象）

※出向先の誤選択にご注意ください。出向していない場合は「未選択」のままにしてください。

※出向先のMHP担当者に参加・達成情報が送られます。

毎月16日付の健保資格情報を5営業日以降（毎月20日頃）に反映しているため、新たに健保加入者となった場合は、当該月の20日以降に初回登録を行ってください。

「**在籍者情報が存在しません。正しい情報を入力してください**」と表示された場合は、保険証記号・番号、生年月日等が正しく入力されているご確認ください。解決しない場合はサポートデスクにお問い合わせください。

# 3. 利用の流れ (1/2)

## ① ログイン

トップ画面のログイン画面に戻り、「登録済みの方」からログインします。

登録済みの方

下記より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

[パスワードを忘れた方](#)

## ② コース選択

22コースの中から2コース以上選択し、保存してください。（最大5コース）  
あとから追加・変更することもできますが、記録はリセットされます。

コース設定

人気コースランキング [?](#)

コース選択

お好きなコースを2コース以上、選択してください。

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

## 3. 利用の流れ (2/2)

### ③ 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・入力期限】7月18日（木） 23:59**

コース結果登録

記録の入力
達成状況の確認

現在参加中	5人
わたしの合計ポイント	0pt
わたしの順位 ?	2位



▲ 「変更を保存する」ボタンを押さないで保存されません。

変更を保存する
CSV出力

日付	入力	野菜コックツ	空腹で内臓リフレッシュ	ちよこつとウオーキング	血圧 (上)	血圧 (下)	メモ欄
11日中のクリア							
0日クリア		0日クリア	0日クリア	0日クリア			
<b>TODAY!</b> 2022/04/29(金)		○ ×	○ ×	歩			
2022/04/28(木)		○ ×	○ ×	歩			

### ④ 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。

アンケート未回答の場合でもMHPポイントは付与されます。

**【アンケート回答期間】**

**6月21日（金） 0:00～7月18日（木） 23:59**

### ⑤ 継続版へ

WEBからのご利用に限り、キャンペーン終了後も継続してご利用いただけます。

**【継続版利用期間】**

**7月1日（月）～8月31日（土） 23:59**

※6月21日（金）からメニューに「継続版」が表示されます。

※継続版はMHPポイント対象外です。

## 4. その他機能

※詳細な説明は、ログイン画面上のお知らせに「操作手順」を掲載します。

### < 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。他の参加者を不快にさせるような不適切な投稿を確認した場合、利用停止やMHPポイント対象外とさせていただくことがあります。

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、投稿内容がふさわしくないと判断した場合は、削除される場合がござい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とみなします。

- 公序良俗に反しないもの
- 誹謗中傷又は、他人の名譽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・png・gif）

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
電機太郎	スタバでドーナツを食べてしまった🍩カロリーが気になる…	2022/04/29 17:10:43		

### 掲示板の運用方法

- ・意気込みやチーム募集にご活用ください。
- ・意見、要望はアンケートに記載ください。
- ・不具合はサポートデスク又は健保にご連絡ください。

### < e-ラーニング >

選択したコースに関係なく、参加者全員が視聴することができます。  
2024年度から「頭痛と上手に付き合うために」「目の健康管理」を追加掲載しています。



## 4. その他機能

### <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の共有したり、チーム間で平均ポイント数を競い合うことができます。  
(MHPポイント対象外)

チーム

チームランキング ?

📘 ランキングデータがありません。 さらに見る

チームに参加する

①チームを作成する。 ②既存のチームに参加する。

※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 チームに参加

### <チーム内掲示板>

同じチームのメンバー間で励ましのメッセージやスタンプを送り合うことができます。メンバー同士で励まし合いながら目標達成を目指してください。

チーム掲示板

新規投稿

03/02 16:10 Te

TestUser07さん、意識高いね！

03/02 16:08 Te

TestUser07さん、尊敬します！

Te TestUser07  
03/02 12:14

2

# 5 .Google Fitとの連携 (1/9)

## 目次

1. Google Fitのインストール
2. Google Fitの初期設定 (iOS)
3. Google Fitの初期設定 (Android)
4. 健チャレでの歩数連携機能
5. 歩数データがうまく連携できない時 (iOS)
6. 歩数データがうまく連携できない時 (Android)

# 5 .Google Fitとの連携 (2/9)

## 1. Google Fit のインストール

[Google Fit](#) とは、Google が提供する健康管理アプリケーションで、利用するとモバイルデバイスやスマートウォッチでフィットネス情報を測定、記録、保存することができます。

Google Fit を使用するには、モバイルデバイスと Google アカウントが必要となります。

Google Fit のインストールは下記の手順で行ってください。

### iOS

1. App Storeにて「Google Fit」を検索
2. Google Fit をインストール

### Android

1. Google Playストアにて、「Google Fit」を検索
2. Google Fit をインストール

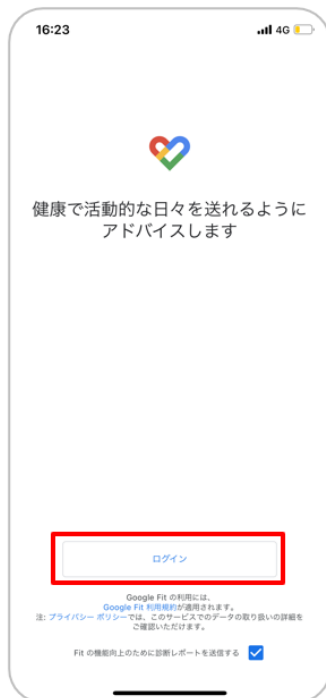
# 5 .Google Fitとの連携 (3/9)

## 2. Google Fit の初期設定 iOS

Google Fit のアプリを起動し、下記の初期設定を行います。

Google ログイン

ログインボタンから、Googleアカウントにログインします。



データアクセス権

AppleヘルスケアとGoogle Fitを接続させる必要があります。「Appleヘルスケアに接続」を選択し、歩数のデータアクセス権を許可してください。



許可しない データのアクセス 許可

ヘルスケア

"Google Fit"が以下のカテゴリのヘルスケアデータのアクセスとアップデートを求めています。

すべてのカテゴリをオン

"Google Fit"に、表示されているすべてのヘルスケアデータタイプへのアクセスを許可または禁止します。

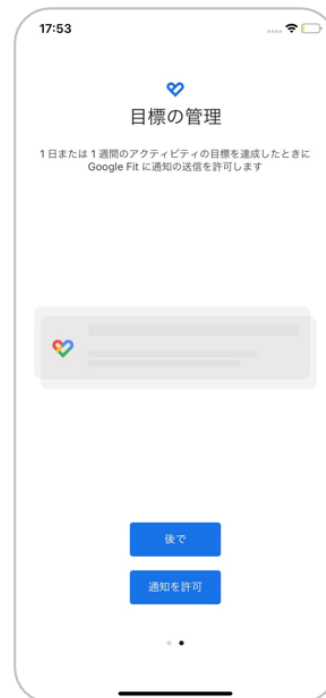
"GOOGLE FIT"にデータの読み出しを許可:

- アクティブエネルギー
- ウォーキング+ランニングの距離
- ダウンヒル・スノースポーツの距離
- マインドフル時間
- 睡眠
- 体重
- 歩数

Appの説明:  
アクティビティをトラッキングし、フィットネスの指標を計算するために、あなたの健康に関するデータへのアクセスをGoogle Fitがリクエストしています。

通知設定

Google Fitアプリの通知設定を、任意で行ってください。



設定完了

この画面が表示されたら、設定完了です。



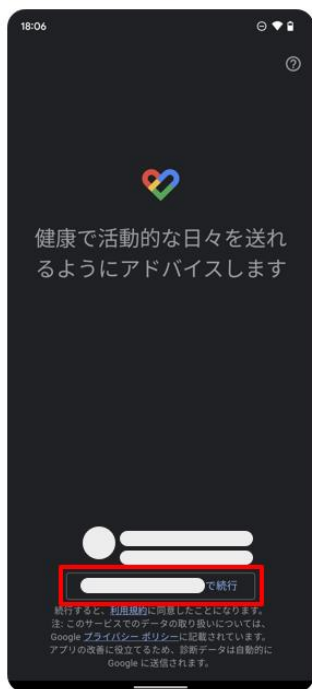
# 5 .Google Fitとの連携 (4/9)

## 3. Google Fit の初期設定 Android

Google Fit のアプリを起動し、下記の初期設定を行います。

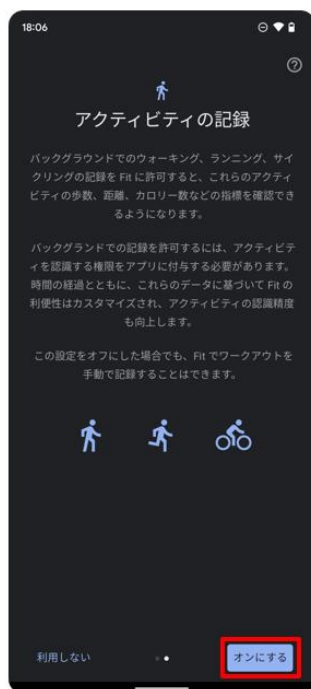
Google ログイン

ご自身のGoogleアカウントが表示されるので、続行ボタンを押下後、任意で、基本情報を入力してください。



データアクセス設定

身体活動データ（歩数など）を端末から自動で取得するために、アクセスを許可してください。



設定完了

この画面が表示されたら、設定完了です。

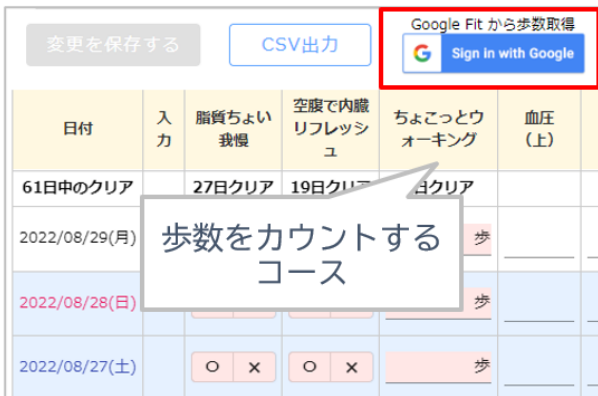


# 5. Google Fitとの連携 (5/9)

## 4. 健チャレでの歩数連携機能

健チャレへ、Google Fitの歩数データを自動で連携することができます。  
※歩数をカウントするコースを選択している必要があります。

①記録画面に「Sign in with Google」ボタンが表示されます。このボタンを押下します。



※ 「Sign in with Google」ボタンは、歩数をカウントするコースを選択している場合のみ表示されます。

②アカウントの選択画面が開きます。アカウントを選択するか、ログインしてください。



③アクセス権限を付与し、「続行」ボタンを押下します。



④歩数がGoogle Fitから取得できていることを確認します。(歩数は自動で保存されます)



※ iPhoneなどのiOS端末の場合、歩数データ連携前に、一度Google Fitアプリを起動しないと、正しく連携できないことがあります。

一度の連携操作で、キャンペーン開始日～現時点の歩数を取得します。  
毎日記録されたい場合は、日々、①～④を繰り返し実施してください。  
※Google Fitをインストール・設定されて以降のデータしか取得することができません。  
※例えば、1週間に1度の連携操作でも、過去に遡って歩数を取得することが可能です。

# 5 .Google Fitとの連携 (6/9)

## 4. 健チャレでの歩数連携機能

Google Fitと連携せずに、歩数を手動で入力・修正することも可能です。

他のコースと同様、入力して「変更を保存する」ボタンを押して保存してください。

なお、手動入力した場合は、右の図のように **手動入力** が表示されます。

※手動で入力したデータは、再度Google Fit連携をする際、上書きされません。



再度Google Fitからデータを取得したい場合は、一度歩数を空にして保存してから、Google Fit連携を進めてください。

# 5 .Google Fitとの連携 (7/9)

## 5. 歩数データがうまく連携できない時

iOS

端末の設定により、歩数データが Google Fit に正常に連携されない場合があります。下記の設定を、今一度ご確認ください。

iOS

Google Fitの設定を確認します。





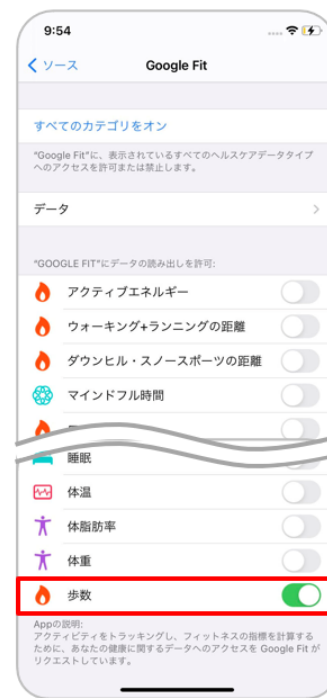
# 5 .Google Fitとの連携 (8/9)

## 5. 歩数データがうまく連携できない時

iOS

iOS

設定  から、データ権限の確認をします。



歩数がオンになっていることを確認します。

# 5 .Google Fitとの連携 (9/9)

## 6. 歩数データがうまく連携できない時 Android

端末の設定により、歩数データが Google Fit に正常に連携されない場合があります。  
下記の設定を、今一度ご確認ください。

### Android

Google Fitの設定を確認します。



アクティビティの記録  
がオンになっていることを確認  
します。

## 6. パスワードを忘れた場合

パスワードを忘れた場合は、以下の手順で再設定ができます。

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。



登録済みの方

下記より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

- ①利用者区分を選択してください。
- ②保険証記号と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クリックしてください。  
※登録されているメールアドレス宛に認証コードが送付されます。  
次の画面で「認証コード」と「新パスワード」を入力してください。



パスワード再設定

区分を選択

①  被保険者（本人）  被扶養者（家族）

② 記号  - 番号

③

[ログイン画面に戻る](#)

## 7. サポートデスク

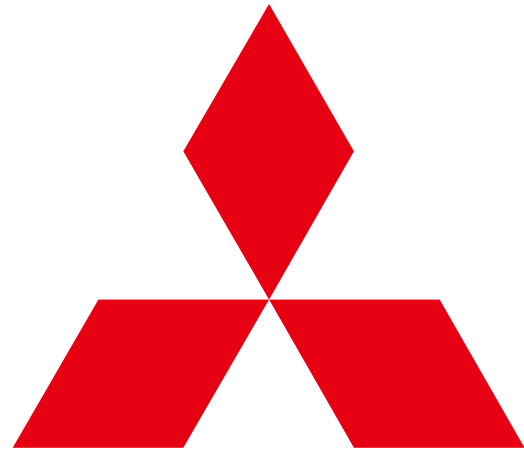
キャンペーン期間と継続版利用期間で問い合わせ窓口が異なるので、ご注意ください。

**キャンペーン期間 4月25日（木）～7月18日（木）**

**【電話窓口】 03-6328-1215 ※平日10:00-15:00（12:00-13:00除く）**

**継続版利用期間 7月19日（金）～8月31日（土）**

**【メール窓口】 [kenchare@iftc.co.jp](mailto:kenchare@iftc.co.jp)**



**MITSUBISHI  
ELECTRIC**

*Changes for the Better*