

けんぽれん東海地区 健康ウォークWeb版



歩いて健康になろう！

当健康保険組合も加入している健保連東海地区がWebコンテンツを利用した「けんぽれん東海地区 健康ウォークWeb版」を開催します。

当健康保険組合加入のみなさまもご参加いただけますので、ぜひとも毎日の健康づくりにお役立てください。

【スポーツ庁】歩くことでプラスされる幸せ～歩く効能～



さまざまなコンテンツが
毎日の歩数登録を楽しくしてくれます！

バーチャルマップ
日本の城・城跡コース
どこまで行ける
でしょうか？



1日あたり
5千歩・8千歩・1万歩
3通りで**目標設定**！

総歩数ランキング (個人)

全期間	過去7日	過去30日	順位	ニックネーム	総歩数	平均歩数
1位	1,191,463歩	8,760歩	1位	さん	1,191,463歩	8,760歩
2位	1,182,741歩	8,156歩	2位	さん	1,182,741歩	8,156歩
3位	250,293歩	7,151歩	3位	さん	250,293歩	7,151歩

やっぱり少しでも
上位に行きたい！
参加者の中で、
ランキングも
確認できます。



参加者同士で**チーム**を結成し、
チーム対抗戦も開催！

チームで参加すると、
歩数登録率が
高くなります！

スマホ・PCで
利用可能。
自動と手入力の
2通りが可能です。

チーム内での**チャット**で、
お互い励まし合いながら
取り組みます！

公開した**日記**に
「**グッドボタン**」は
いくつももらえる？



けんぽれん東海地区 健康ウォークWeb版 ぜひご参加ください！

参加エントリー期間 2026年 **3月15日**～ **3月31日**

実施期間 2026年 **4月1日**～ **4月30日**



ご参加ください!

けんぽれん東海地区 健康ウォークWeb版



2026年度の『けんぽれん東海地区 健康ウォーク』も、愛知県内のテーマパークで開催される“リアル版”とインターネットを活用する“Web版”で実施します! Web版では、チームを組めば仲間とともに、1ヵ月間、「日本の城・城跡コース」をバーチャルに歩き、日記を書いたり、ランキングを競ったり、今までとは一味違う“ウォーキング”を楽しめます。参加は無料! みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひ参加登録をお願いします!!

-  **参加エントリー期間** 2026年**3月15日**～ **3月31日**
-  **実施期間** 2026年**4月1日**～ **4月30日**
-  **感想歩数入力期間** 2026年**5月1日**～ **5月14日**

(実施期間中の歩数をさかのぼって入力できます。)



 **健康ウォークWeb版** 参加するにはこのようにお願いします

STEP 1

下記「けんぽれん東海地区 健康ウォーク」サイトにアクセスしてください。

2025年参加者も
改めて「参加登録」
が必要です!

<https://kenporenaichi-walk.healthlog.jp/kra/>

STEP 2

ログインの下の「今すぐ参加登録!」またはページ中段の「登録はこちら」を選択してください。

スマホの方は
こちらから
どうぞ!



STEP 3

[①利用資格の確認]の「参加パスワード」にはご所属健康保険組合の「**保険者番号**」を入力してください。

STEP 4

[②メールアドレスの確認]で、メールアドレスを送信し、「参加登録のご案内」メールを受け取ります。
※参加者1人ひとりに個別のメールアドレスが必要です。
※「kenpo-net.jp」からのメールを受信できるように設定してください。



STEP 5

メールから[③参加登録]ページにアクセスし、登録情報を入力し、登録を完了させてください。
※ログアウト後、再ログインするには、登録したメールアドレスとパスワードの入力が必要となります。

STEP 6

実施期間中、日々の歩数や体重、日記を記録したり、バーチャルマップを楽しんだりし、ウォーキングに取り組みます。スマートフォン向けアプリ「RenoBody」とアカウント連携すると、歩数を自動更新することができます。

※1日の歩数の入力上限は50,000歩、チーム人数の上限はありません。

上記実施期間中に24万歩(目安として1日8,000歩)以上歩き、入力期間中に記録を入力された方に、後日、参加賞をお渡しします。

RenoBody
登録手順動画は
こちら

