

iDAけんぽ

オータムフェスト2026 ウォーキング特別編！

通年イベントになりました！

今回は

春

夏

秋

冬

イベント

期間

2026 11.1 日~11.21 日

参加対象者

iDA健康保険組合加入者

毎日歩いてポイントGET!

個人戦 & チーム戦で上位を目指そう!

1

個人戦



1日の歩数に応じてポイントを獲得!

1日の歩数	獲得ポイント
10,000歩以上	4P
8,000~9,999歩	3P
5,000~7,999歩	2P
3,000~4,999歩	1P

! 今回のポイント付与について

食事記録・体重記録・健康動画の視聴はポイント付与の対象外です。

2

チーム戦

参加者をランダムに5チームに編成します。
チームの平均獲得ポイントで順位を決定!

チーム順位	個人へのボーナスポイント
1位	20P
2位	18P
3位	16P
4位	14P
5位	12P

全チームに
ボーナス
ポイントを
付与!チーム戦のボーナスポイントは、
チーム順位確定後に個人ポイントへ加算されます。

3

個人戦 + チーム戦の合算

個人の歩数ポイントとチームボーナスの合計が50P以上になれば、Amazonギフト券の対象になります!

(例) 1日5,000~7,999歩を21日間継続し、42Pを獲得した場合

1位	2位	3位	4位	5位
歩数P 42P + ボーナスP 20P = 62P	歩数P 42P + ボーナスP 18P = 60P	歩数P 42P + ボーナスP 16P = 58P	歩数P 42P + ボーナスP 14P = 56P	歩数P 42P + ボーナスP 12P = 54P



達成特典

合計50P以上で
Amazonギフト券
2,000円分
進呈!



健康のために、1日何歩歩けばいい?

成人の健康づくりには、1日約8,000歩に相当する身体活動が推奨されています。

イベントの目標

5,000 歩
まずはここから!

さらにチャレンジ!

≧ 8,000 歩 ≦
無理なく目指そう!

こんな効果が期待できます

- 生活習慣病の予防
- 心肺機能の向上
- ストレスの軽減
- 睡眠の質の向上

参加方法・エントリーの詳細は次のページへ ➡



チーム戦のご案内

チームはランダムで割り振られます!

● 所属チームの確認方法

2通りあります。

方法 1 ランキングから



方法 2 チーム画面から



ご自身で作成されたチームはポイント対象外です。



● チーム内チャットについて

チャットでメンバーと会話やスタンプの送信ができます。



※ チーム内に5,000歩達成者が現れると、目標達成メッセージがチャット内に配信されます!

チャットを利用時の禁止事項

- 1 個人情報やプライバシーにかかわる情報の投稿
- 2 相手が不快に感じる発言や、誹謗中傷
- 3 健康法や運動方法、歩数順位などを無理に進めたり、プレッシャーをかけること
- 4 他の人が写り込んだ写真の投稿

※ 看過できない違反行為が発覚した場合、その場でチーム戦を取りやめる可能性があります。

みんなが気持ちよく楽しめるよう、お互いを尊重して交流しましょう!



Amazonギフト券の獲得条件

1. 個人戦とチーム戦の合計 50P以上を獲得 (1ページ目のポイントを参照)
2. 右の対象条件をすべて満たす

対象条件

- ★ イベント終了日までに iDA 健康保険組合に加入されている
- ★ イベント終了後のアンケートに回答している
- ★ iDA公式LINE・My設定を登録している

🎁 賞品はLINEにてお送りします。必ずプロフィールまでご登録ください。



通年参加賞

春・夏・秋・冬
年4回参加でプレゼント!

※ 賞品は冬イベント終了後の配布となります。



イベントの参加方法

1 「カロミル」アプリをダウンロード

▶ iPhoneをご利用の方



▶ Androidをご利用の方



2 イベントにエントリー

初めてエントリーする方のみ

※ これまでにエントリーしたことがある方は不要

- 1) イベント参加QRコードを読み取ります。
- 2) 参加者識別番号欄に下記の通り番号を入力し、エントリーを行ってください。

例) 資格情報番号: 12345、生年月日: 19900401の方
⇒ 「1234519900401」を入力

イベント参加
QRコードはこちら

