

どんどん歩いて「健康」と「賞品」をGetしよう!

令和2年度から

Activate Power of Fashion



K-POINT ウォーク

はじまります



まずはスマホ、パソコンから登録！
いつでもOK!!



達成された方に

「クオ・カードペイ」

500円分
or
1,000円分
プレゼント!

参加できる方

被保険者 及び 被扶養者 (18歳以上)
の認定を受けている方

ポイントを
ためる



1,000歩で1ポイント。1日最大10ポイント。(10,000歩)

【ポイント累積期間】

第1回 令和2年 4月1日(水) ~ 令和2年 9月30日(水)

- システムメンテナンスのため、4月1日(水)0時から18時まではご利用できません。
- 新規登録される方は、4月1日(水)18時以降にお願い致します。

第2回 令和2年10月1日(木) ~ 令和3年 3月31日(水)

賞品をもらう

800ポイント達成 ➡ クオ・カードペイ 500円
1500ポイント達成 ➡ クオ・カードペイ 1,000円

『賞品』はメール配信にて送付します。

Activate Power of Fashion

iDA 健康保険組合

参加の方法など、詳しくは
サイトをご覧ください。

さあ、登録しよう!
裏面参照!

iDA K-POINT ウォーク

さあ 登録しよう!

【iDA K-POINT ウォーク】とは、日々健康づくりを積極的に取り組む皆さんを応援する為に生まれた**健康プログラムサイト**です。
 皆様のウォーキングライフを強力にサポートします。
 ポイントが貯まり、がもらえますよ。
 もちろん**登録・管理もすべて無料**ですので、
 今すぐ登録しよう!!

スマホから

パソコンから



1

iDA健康保険組合
 ホームページの**バナーをクリック**



2

新規会員登録
 ボタンをクリックして
 登録画面で
必要事項
 を入力。



3

マイページのコース一覧から
 自分の**好きなコース**を選択します。

コース一覧



東海道新幹線 (約 700km・100 万歩)

東海道五十三次 (約 490km・70 万歩)

四国八十八ヶ所 (約 700km・100 万歩)

など

NEW 「シルクロード(ロングロード)」追加しました!

4

ウォーキング

スマホに「歩数計(万歩計)」アプリ等をダウンロードすると便利です。
 スマホをお持ちでない方は、
 目安を参考にしてください。



目安
 ●8,000歩/1時間

※歩数計等はご自身で
 ご用意してください

体調が悪い時は無理をしないでください

5

マイページから自分で**歩数を入力**

歩数に応じてポイントが貯まる!
 1,000歩で1ポイント貯まります。

データ登録機能<歩数・体重・血圧>

ご自身で登録した日々の記録が
 グラフで表示されます
 のでモチベーションが
 維持できます。

6

