

## 【くうねるあるく操作手順書】

生活習慣は  
明るい未来をつくります。

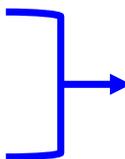


生活習慣の基本を  
楽しみながら  
身につける事ができる  
共同事業です！

くうねるあるく+ふせぐ

## 【目次】

■ログインについて . . . . .	P3
エントリー情報入力 . . . . .	P4
事前アンケート . . . . .	P5
■くうねるあるくサイト利用方法 . . .	P6
くうねるあるくとは? . . . . .	P7
くうねるあるく概要 . . . . .	P8
インセンティブについて . . . . .	P9
くうねるあるくでできること . . . . .	P10
「くう」編 . . . . .	P11
「ねる」編 . . . . .	P12
「あるく」編 . . . . .	P13
└スマホアプリの連携手順 . . . . .	P14、 15
「ふせぐ」編 . . . . .	P16
「毎日つうしんぼ」編 . . . . .	P17
「ごほうびカフェテリア」編 . . . . .	P18
■お問い合わせ . . . . .	P19



※ログイン画面(P3)よりログイン後、初回ログイン時のみ、エントリー情報入力(P4)事前アンケート(P5)を登録のうえ、くうねるあるくをご利用ください。

ログインについて・・・以下①～⑤の手順に沿って、ID、パスワードを取得後にログインしてください。

ログインURL：

<https://secure.apap.jp/sso/servlet/SSOLoginServ?mode=esw&gid=G443&code=/esw/cv-2023t2>

コスモエネルギーグループ健康保険組合

くうねるあるく  
**Login**

① 初めてログインする方  
ID・パスワードの取得

⑤ ログインID  
パスワード

ログイン  
→ ID・パスワードを忘れた方

サイトご利用環境について  
(推奨ブラウザ)  
推奨環境についてはこちらからご確認ください。

② ID・パスワードの取得

以下の項目を入力（選択）し、「次へ」を押してください

健康保険証	記号	番号
氏名（全角カタカナ）	(例) ヤマダ	(例) タロウ
生年月日	yyyymmdd	📅

→ 次へ

ID・パスワードの取得

システムがご指定のメールアドレス宛にID・パスワードを表示するためのURLをご連絡いたします。  
送信先を選択してください。

③

登録済アドレス： [ ]

未登録の送信先

メールアドレス [ ]

→ 送信

※ドメインの指定受信など設定している場合は「no-reply@id.apap.jp」からのメール受信を「許可」し、  
た上でもう一度初めからお手続きをやり直してください。

お問い合わせ結果

④ こちらの情報はお忘れにならないよう大切に保管してください。

ID	[ ]
パスワード	[ ]

④メールアドレス宛に届いたURLより画面上で確認したID、パスワードを  
⑤ログイン画面へ入力してログインしてください。

# エントリー情報入力

## エントリー情報入力画面で

①メールアドレス ②ニックネーム の2点を登録してください。

### ① メールアドレス

「くうねるあるく」は生活習慣バージョンアップ・チャレンジプログラムです。

本プログラムでは、「くうねるあるく」の分かりやすい情報を、メールマガジン「今日のくうねるあるく」として実施期間中、ほぼ毎日配信します。

必ず受信できるアドレスでご登録ください。

※本エントリーをもって配信に同意いただいたものとみなします。

例) taro @ 例) apap.jp

※半角英数記号で入力してください。

※メール配信元のアドレスは「kuu-neru-aruku@apap-mm.jp」です。

※受信の環境によってHTMLが表示されない場合がございます。

### ② 「くうねるあるく-団体対抗ウォーキング」ニックネーム

例) くうねる太郎

※登録されたニックネームは「くうねるあるく-団体対抗ウォーキング」でのみ使用します。

※ニックネームは、5文字以上12文字以下で入力してください。

※半角のカタカナは使用しないでください。

※機種依存文字は使用しないでください。

※他参加者と同じニックネームは使用できません。

※ニックネームに不適切な表現を含む場合は、修正をお願いすることもあります。

# 事前アンケート

参加にあたりアンケートの回答をお願いいたします。

※アンケート回答完了後、くうねるあるくをご利用いただけるようになります。

## アンケート

### 自覚的健康度について

Q1. 現在のあなたの健康状態について、最も近いと思うものをご回答下さい。

- 非常に健康  まあまあ健康  あまり健康ではない  健康ではない

### ライフスタイルについて

Q1. 朝食は週に何回食べますか。

- ほぼ毎日食べる  週3~4回  週1~2回  食べない

Q2. 就寝前の2時間以内に夕食を食べることがありますか。

- めったにない  週1~2回  週3~5回  ほぼ毎日とる

Q3. 食事は腹八分を心がけていますか。

- いつも腹八分  ほぼ腹八分  ほぼ腹いっぱい  いつも腹いっぱい

# くうねるあるくのサイト利用方法について



①「くうねるあるく」とは？  
より次ページ以降の概要が確認できます。

②「使い方ガイド」  
では動画で簡単に「くうねるあるく」の使用方法が確認できます。

# 「くうねるあるく」とは？

「くうねるあるく」は、バリューHRが主催する「データヘルス推進事業」として、  
複数の健康保険組合や企業が集まって開催する共同事業です。

みなさまの健康づくりに効果がある保健事業共同実施モデルの構築と生活習慣の改善を目的としています。



このサイトでは、毎日必ず行う3大生活習慣「食べる・寝る・歩く」に着目して、  
正しい「くうねるあるく」を学んでいただきます。

また、withコロナ時代に対応した生活習慣を  
「くうねるあるく」+「ふせぐ」としてご提案します。

この生活習慣の基本を身に付ける事によって、  
高血圧や糖尿病などの生活習慣で予防できる疾病リスクの低減を図るとともに、  
自分で自分の健康をつくるチカラ＝「健康リテラシー」を高めていただきます。

## 2023年度「くうねるあるく+ふせぐ」実施スケジュールについて

★事前エントリー期限：2023年9月20日(水)～2023年9月30日(土)

■エントリー可能期間：2023年9月20日(水)～2023年10月23日(月)

■くうねるあるく実施期間：2023年10月1日(日)～2023年10月31日(火)

★くうねるふせぐ動画視聴・小テスト回答期限：10/31 (火)

★毎日つうしんぼ&歩数同期期限：11/7 (火)

■くうねるあるく事後アンケート：2023年11月10日(金)～

■ポイント付与予定：2023年12月8日(金)

■サイトご利用可能期間：2023年10月1日(日)～2024年3月31日(日)

※2023年度付与ポイント有効期限はサイトご利用期間の**2024年3月31日(日)迄**となります。

## インセンティブについて

### 全団体共通インセンティブ

#### Chance1

「事前エントリー」いただいた方には  
抽選でポイントをプレゼントします。

事前エントリー期間に  
エントリーいただいた方の中から、  
抽選で100名様に500ポイントをプレゼントします。



#### Chance2

「くう」「ねる」「ふせぐ」の  
動画を全て視聴し、テストに  
回答した方の中から抽選で  
ポイントをプレゼントします。

上記の動画とテストを  
全て修了していただいた方の中から  
抽選で100名様に500ポイントをプレゼントします。

### <注意事項>

インセンティブ付与条件の期限は以下の通りです。

- ★「事前エントリー」期限：9/30(土)
- ★「動画視聴・小テスト回答」期限：10/31(土)
- ★「毎日つうしんぼ&歩数同期」期限：11/7(火)

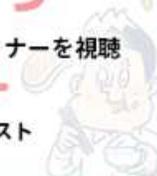
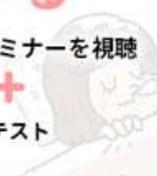
ポイント付与は2023年12月8日(金)の予定です。  
付与されたポイントは「ごほうびカフェテリア」  
(P16)にてご利用いただけます。

### コスモエネルギーグループ健康保険組合

No	インセンティブ付与条件	付与ポイント数	備考
1	「くう」 セミナー視聴 & 小テスト回答	300	「くう」セミナー視聴後の小テストに回答 (正解数は問わない)
2	「ねる」 セミナー視聴 & 小テスト回答	300	「ねる」セミナー視聴後の小テストに回答 (正解数は問わない)
3	「ふせぐ」 セミナー視聴 & 小テスト回答	300	「ふせぐ」セミナー視聴後の小テストに回答 (正解数は問わない)
4	「あるく」 ウォーキング 期間中の平均歩数 3,000~7,999歩達成	1,000	※歩行困難な障害をお持ちの場合、20日間以上の歩数登録 を条件とする。 (所属団体へ申し出・要承認とする。)
5	「あるく」 ウォーキング 期間中の平均歩数 8,000歩以上達成	600	※歩行困難な障害をお持ちの場合、20日間以上の歩数登録 を条件とする。 (所属団体へ申し出・要承認とする。)

## くうねるあるくでできること

「くうねるあるく」では、以下のサービスを利用して生活習慣の基本を学んでいただけます。

<h3>くう</h3> <p>食事動画セミナーを視聴 + 小テスト</p> 	<h3>ねる</h3> <p>睡眠動画セミナーを視聴 + 小テスト</p> 	<h3>ふせぐ</h3> <p>感染予防と生活習慣 動画セミナーを視聴 + 小テスト</p> 
---	---	--

<h3>あるく</h3> 	毎日の歩数を登録してグラフで分かりやすく表示。 個人ランキングで自分の順位を確認できます。
--	--

<h3>毎日つうしんぼ</h3> 	くうねるふせぐの目標を決め、毎日の結果を自己評価します。 毎日記録することで自分の生活習慣を「見える化」します。
--	---

<h3>特別動画 セミナー</h3>	毎年“テーマ”を決めて健康づくりに 役立つ最新の健康情報を専門家より 動画でお伝えします。
------------------------	---

<h3>くうねる メルマガ</h3>	生活習慣アドバイスとリフレッシュ 運動動画のメルマガを1ヶ月間毎日 1テーマずつ配信します。
------------------------	--

<h3>食事管理 サポート</h3>	管理栄養士からの食事改善アドバイ スがもらえる「askenアプリ」です。 食生活の見直しに活用いただけます。
------------------------	--

<h3>ごほうび カフェテリア</h3>	プレゼントされたインセンティブを お好みのアイテムと交換できます。
--------------------------	--------------------------------------

## 👊 「くう」編

「くう動画セミナー」を視聴できます。

1

くうねるあるくTOPページの「くう」ボタンからご利用いただけます。



➔ くうねるあるく動画ページに遷移しますので、スタートボタンをクリックしてください。

2

動画が始まります。



※音声が出ますのでイヤホンの利用をおすすめします。

3

動画終了後、小テストを行いますので、動画終了時に表示されるボタンをクリックして下さい。



小テストに回答して視聴完了となりますので、必ず回答をお願いします。

### 📌 ご注意

※動画は何度でも視聴できますが、小テストの回答は1名様につき1回までとなります。

## 「ねる」編

「ねる動画セミナー」を視聴できます。

**1** くらねるあるくTOPページの「ねる」ボタンからご利用いただけます。



→ くらねるあるく動画ページに遷移しますので、スタートボタンをクリックしてください。

**2** 動画が始まります。



※音声が出ますのでイヤホンの利用をおすすめします。

**3** 動画終了後、小テストを行いますので、動画終了時に表示されるボタンをクリックして下さい。



小テストに回答して視聴完了となりますので、必ず回答をお願いします。

**① ご注意**

※動画は何度でも視聴できますが、小テストの回答は1名様につき1回までとなります。

## 👉 「あるく」編

「効果的なウォーキング方法」を動画で学んで、楽しく「あるく」を実践できます。

**1** くうねるあるくTOPページの「あるく」ボタンからご利用いただけます。



➡ 「あるく」サイトのページに遷移します。

**2** スマホ利用の方は歩数データの連携※、スマホ以外の方は歩数の手入力が可能です。



※データ同期のため、アプリのダウンロードが必要になります。

**3** 「あるく」サイトで、「効果的な歩き方」動画を視聴できます。



**4** 「あるく」サイトでは、以下の内容が表示されます。

- 今月の合計歩数・平均歩数
- 個人ランキング ※個人の累計歩数 (全参加者の個人ランキング)
- 団体対抗ランキング ※各団体の平均歩数 (参加団体の対抗ランキング)
- 団体内ランキング ※個人の累計歩数 (所属団体内の個人ランキング)



**5** 途中参加や歩数をまとめて登録いただくことも可能ですが、歩数登録期限が短くなっており、インセンティブ条件を達成するためにも、毎日歩数を登録することをオススメいたします。



### 🚫 ① ご注意

※歩数登録期限までに歩数データの登録がなく、インセンティブ条件を達成できなかった場合はインセンティブ対象外となります。

※歩数データの登録に誤りや不正があると思われる場合は、随時カスタマーサービスから確認のご連絡をいたします。

**不正に登録されたデータだと判断された場合、インセンティブ付与対象外もしくは本サービスの参加自体を停止とする可能性がございますのでご注意ください。**

詳しくは「あるく」サイトをご確認ください。

## 🔗 「くうねるあるく-健康づくりウォーキング」でできること

スマホや活動量計で登録した歩数データをスマホアプリ（以下図のアプリ画像を参照）やFitbitから同期すると、当サイトのマイデータやランキングに反映されます。

マイデータではご自身の歩数記録やランキング情報が確認できます。

スマホアプリ（以下図のアプリ画像を参照）をご利用いただけない場合は、手入力での歩数登録も可能です。



## 連携までの手順

### STEP 1 まずは「歩数データを登録する方法」を決めましょう

くうねるあるく-健康づくりウォーキングに参加するためには、実施期間中の歩数データを登録する必要があります。ご自身の利用環境から下記より登録方法をご選択ください。

#### A. スマホから「けんこう手帳」アプリで登録する

##### ▶ iPhone(iOS)をご利用の方



##### ▶ Androidをご利用の方



- 1 スマホで「けんこう手帳」アプリをダウンロードする。
- 2 アプリを立ち上げ、HealthKit読み込み設定をする。
- 3 「iPhoneヘルスケアアプリ」もしくは「Google Fit」とデータを同期する。

※iPhoneご利用の方は「GoogleFit」とデータ連携は出来ません。

登録・設定方法はこちら

初期設定方法  
iPhone (iOS)  
ヘルスケアアプリ

初期設定方法  
Androidスマートフォン  
Google Fit

#### B. フィットネスアプリ「Fitbit」で登録する

- 1 スマホで「Fitbit」アプリをダウンロードする。
- 2 アプリを立ち上げ、Fitbitへ登録のEメールとパスワードでアカウント登録およびデバイスとの連携を開始する。
- 3 くうねるあるくのマイデータの「Fitbitを同期する」からアプリ連携を設定する。
- 4 歩数データはアプリから自動的に連携されます。

登録・設定方法はこちら

初期設定方法  
Fitbitアプリ

「Fitbit」アプリとの歩数同期を行う際、「Fitbit」アプリの登録情報を確認するためEメールとパスワードが求められます。「Fitbit」アプリでご使用のEメールとパスワードを入力してください。

#### C. 歩数計などのデータから手で登録する

##### ▶ 手入力で登録を行う方



登録・設定方法はこちら

歩数データ  
手入力方法

## STEP 2 設定が完了したら 「くうねるあるく-健康づくりウォーキング」スタート！

「くうねるあるく-健康づくりウォーキング」の実施期間中、歩数を計測してください。  
たくさん歩いて身体もココロもスッキリさせましょう！！

## STEP 3 「マイデータ」で歩数を確認しましょう

「くうねるあるく-健康づくりウォーキング」（当Webサイト）にて、ご自身の登録歩数やランキングを見ることができます。ご自身が選択した方法で登録した歩数データが画面に反映されていることを確認してみましょう。



※「マイデータ」はナビゲーションメニューからアクセス出来ます。

歩数の登録については、歩数登録期限までにまとめて登録いただくことも可能ですが  
ご自身の歩数データを正確にランキングに反映するためにも、毎日のデータ登録・同期をおすすめいたします。

また「マイデータ」では、「ランキングデータ」からご自身の順位や他の参加者の歩数を確認することが出来ます。ウォーキングを継続できるように定期的にチェックをしてみてください。

※ランキングデータは午前5:00までに登録された前日までの歩数データを集計し、表示しています。歩数登録のタイミングによっては、「マイデータ」で表示される最新歩数と「ランキングデータ」で表示される歩数は必ずしも一致するとは限りません。

## 👉 「ふせぐ」編

「ふせぐ動画セミナー」を視聴できます。

1

くうねるあるくTOPページの「ふせぐ」ボタンからご利用いただけます。



➡ くうねるあるく動画ページに遷移しますので、スタートボタンをクリックしてください。

2

動画が始まります。



※音声が出ますのでイヤホンの利用をおすすめします。

3

動画を視聴後に、小テストを行いますので、動画終了時に表示されるボタンをクリックして下さい。



小テストに回答して視聴完了となりますので、必ず回答をお願いします。

### 📌 ご注意

※動画は何度でも視聴できますが、小テストの回答は1名様につき1回までとなります。

## 👉 「毎日つうしんぼ」編

毎日記録する◎○×により自分の生活習慣を「見える化」します。

**1** くうねるあるくTOPページの「毎日つうしんぼ」ボタンからご利用いただけます。



→ 「毎日つうしんぼ」ページに遷移します。

**2** 各目標が事前設定されている「くうねるふせぐ」と自由に目標設定ができる「オリジナル」があります。その目標が達成できたかどうか、毎日の生活習慣を自己評価していただけます。



**3** 毎日、前日の結果を自己評価として◎○×で入力してください。（当日分は入力できません）  
◎○×の評価目安はページ内に記載しています。



記録した自分の結果（合計値）と全体平均との比較が出来るようになっています。

実施期間が終了した時点で、◎○×が一目でわかるように一覧表になっています。

毎日、自分の「くうねるあるく」への評価を記録する事で、生活習慣への取組意識が自然と高まる事を目的としています。実施期間中、毎日記録してみましょう！

### 📌 ご注意

※過去のデータを入力することも可能ですが、遡って入力できる期間は7日前（当日を含まず）までとなっております。  
また、最終入力期日もございますので、お早めにご入力ください。

詳しくは「毎日つうしんぼ」ページ内の使い方をご確認ください。

## 👉 「ごほうびカフェテリア」編

くうねるあるくで付与されたポイントでお好みの商品を購入できるサイトです。

**1** くうねるあるくTOPページの「ごほうびカフェテリア」ボタンからご利用いただけます。



→ 「ごほうびカフェテリア」に遷移します。

**2** 健康関連グッズからAmazonギフト券まで幅広い商品を購入することができます。

ポイントが使い易いように  
セット商品も用意しました。



ポイントが不足している場合は、  
クレジットカードを併用して  
お好みの商品を購入できます。  
(クレジットカードだけでもご利用いただけます。)



- ★「事前エントリー」期限：9/30(土)
- ★「動画視聴・小テスト回答」期限：10/31(土)
- ★「毎日つうしんぼ&歩数同期」期限：11/7(火)

付与条件(P9)を満たすとインセンティブポイントが付与されます。  
ポイント付与は2023年12月8日(金)の予定です。  
ポイントの利用方法は「ごほうびカフェテリア」ボタンより  
サイト上にて確認してください。

## お問い合わせ

### > バリューHRカスタマーサービス

電話番号	0570-001-828
メールアドレス	<a href="mailto:kuu-neru-aruku@apap.jp">kuu-neru-aruku@apap.jp</a>
受付時間	平日9:30~18:00（土・日・祝休み）