

【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 + ふせく

くうねるあるくとは？

「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。

くうねるあるく実施スケジュール

2026年度6月開催「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:2026年5月20日(水)12:00~2026年5月31日(日)

■エントリー可能期間:2026年5月20日(水)12:00~2026年6月23日(火)

■くうねるあるく実施期間:2026年6月1日(月)~2026年6月30日(火)

★くうねるふせぐ動画視聴・小テスト回答期限:6月30日(火)

★毎日つうしんぼ&歩数同期期限:7月7日(火)

■くうねるあるく事後アンケート:2026年7月8日(水)~

■インセンティブポイント付与予定:2026年8月10日(月)

■サイトご利用可能期間:2026年6月1日(月)~2027年3月31日(水)

※2026年度付与ポイント有効期限はサイトご利用期間の**2027年3月31日(水)**迄となります。

【目次】

- ログイン方法について P5,6
- エントリー方法について P7,8
 - エントリー情報入力
 - 事前アンケート

- くうねるあるくサイト利用方法 . . . P9～18
 - インセンティブについて
 - くうねるあるくでできること
 - 「くう」編
 - 「ねる」編
 - 「あるく」編
 - 「ふせぐ」編
 - 「毎日つうしんぼ」編
 - 「カフェテリア」編
 - ・ ごほうびカフェテリア
 - ・ 健康づくりカフェテリア

- お問い合わせ P19

ログイン方法について

ログインURL: <https://www.kioxia-kenpo.com/index.jsp>

二次元コード



キオクシア健康保険組合
Kioxia Health Insurance Society

お問い合わせ

サイト内を検索 検索

[健保のしくみ](#)
[各種手続き](#)
[各種申請書](#)
[保健事業](#)
[よくある質問](#)

2024年第2回 生活習慣バージョンアップチャレンジ

くうねるあるく[®]
+ふせぐ

エントリー＆くうねるサイトはこちら

実施期間：2024年10月1日(火)～31日(木)の31日間
エントリーは2024年9月20日(金)12:00から受け付けます。

今すぐ参加

[健診予約](#)
[健診結果](#)
[カフェテリアプラン](#)
[電子申請](#)
[医療費明細
資格情報のお知らせ](#)

[脳を鍛えて、活性化!! カフェ活](#)
[脳活とメンタルヘルスに取組もう! コントラクトブリッジに挑戦](#)

1. 上記URLもしくはQRコードからアクセス

2. キオクシア健康保険組合のホームページTOPの「くうねるあるく+ふせぐ」をクリック

ログイン方法について

■くうねるあるく+ふせぐのログイン画面

3. ログインID・パスワードを入力の上、ログイン

※初めてログインされる方は、「IDパスワードの取得」からお進みください。

※ログインID・パスワードを忘れた方は、「ID・パスワードを忘れた方」よりお進みください。

エントリー方法についてーエントリー情報入力

■エントリー情報入力ページ

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。

メールアドレスは所属団体のドメインだけでなく、個人アドレスのご使用もいただけます。
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。

※セキュリティソフトやウイルス対策ソフト設定環境によってメールが届かない場合がございます。

必要に応じて、ドメイン（apap-mm.jp）指定受信設定をお願いします。

また、受信拒否・なりすましメール拒否・迷惑メール振り分け設定等のセキュリティ環境をご確認ください。

「くうねるあるく-健康づくりウォーキング」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-健康づくりウォーキング」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。

※数学記号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。

1. メールアドレスを入力

くうねるあるく開催期間中は「健康づくり」に役立つ、
そして為になるメールマガジンが配信されます。
受信できるアドレス（会社または個人）を入力ください。

2. 健康づくりウォーキングのニックネームの設定入力

健康づくりウォーキング（あるく）にて使用します。
歩いた歩数ランキングとして、設定したニックネームと
歩数が3つのランキング形式で表示がされます。

- ・個人ランキング（他団体含め、参加者全ての順位）
- ・団体対抗ランキング（ご自身の所属団体の順位）
※キオクシア健康保険組合の順位
- ・団体内ランキング（ご自身の所属団体内での順位）
※キオクシア健康保険組合内での自身の順位

エントリー方法について—事前アンケート

■事前アンケートページ

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

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。

くうねるあるくサイト利用方法

食事：動画セミナー

約10分間の食事動画セミナーを配信。
小テストに回答して受講完了となります。



10分間 オンライン動画 小テスト

- ①「くうねるあるく」とは？より詳細概要が確認いただけます。
- ②使い方ガイドでは、動画で簡単に「くうねるあるく」の利用方法が確認できます。



毎日メルマガ

健康アドバイスと、リフレッシュ運動動画を
毎日日替わりで1ヵ月間お届けします。



睡眠：動画セミナー

約10分間の睡眠動画セミナーを配信。
小テストに回答して受講完了となります。



10分間 オンライン動画 小テスト

団体対抗ウォーキング

歩数を自動同期。毎日の歩数をグラフで
確認できる他、3つのランキングが毎日公開される
ので仲間と一緒に楽しめます。



疾病・感染予防：動画セミナー

約10分間の睡眠感染予防動画セミナーを配信。
小テストに回答して受講完了となります。



10分間 オンライン動画 小テスト

ごほうび
カフェテリア

条件を達成してもらったインセンティブは魅力的
なアイテムと交換できます。



毎日つつしんぼ

自分の「くう・ねる・ふせぐ」それぞれの
目標達成度合いを◎○×評価の一覧で
確認できます。



インセンティブについて

全団体共通インセンティブ

※サイトイメージ

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。

全団体共通インセンティブの詳細は、以下の一覧表をご確認ください。

[インセンティブ一覧表](#)

団体別インセンティブ

各事業に参加し、修了した場合は
インセンティブとしてポイントがもらえます。



インセンティブの詳細は、以下の一覧表をご確認ください。

[インセンティブ一覧](#)



TOPメニューの「インセンティブについて」より
詳細なインセンティブポイント付与条件をご確認いただけます。

<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。



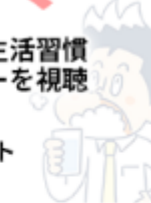
- ★「事前エントリー」期限:5/31(日)
- ★「動画視聴・小テスト回答」期限:6/30(火)
- ★「毎日つうしんぼ&歩数同期」期限:7/7(火)


ポイント付与は2026年8月10日(月)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」または、「健康づくりカフェテリア」にてご利用いただけます。




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。

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

あるく  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。

毎日つうしんば  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。

| | |
|---|---|
| <p>特別動画 セミナー</p> <p>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。</p> | <p>くうねる メルマガ</p> <p>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テーマづつ配信します。</p> |
| <p>食事管理 サポート</p> <p>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。</p> | <p>わかるとかわる</p> <p>ご自身の健康状態を、改めて確認いただけます。</p> |
| <p>ごほうび カフェテリア</p> <p>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。</p> | <p>教えて先生! Q&A</p> <p>動画セミナー出演講師が身近にある素朴な疑問にお答えします。</p> |

「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。

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。

「ねる」編


「ねる動画セミナー」を視聴できます。

1 くうねるあるくTOPページの「ねる」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。

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ますので、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。

「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。

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。

「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



➡ 「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！

① 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。

お問い合わせ先

■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 | kuu-neru-aruku@apap.jp |
| 受付時間 | 平日9:30～17:00（土・日・祝休み） |