に参加して 約3,500円分 のポイントをGETしよう！

るがる
Myチャレンジ
とは？

お手持ちのスマホ・PCから、専用サイトに
日々の運動量と体重を入力する自己管理ツールです。

年間で最大 **約3,500P (3,500円分)** の
るがるポイントが獲得できる お得な制度です。

簡単3ステップで 3,500円分のるがるポイント獲得♪

対象者:トヨタ健保加入の「**従業員**」と「**配偶者**」

【ステップ1】 登録方法

※るがるMyチャレンジ
で検索も可能

サイトトップページの
「**利用登録**」ボタンより
基本情報を入力しログイン登録

【ステップ2】 入力

①好きな
運動メニュー
を選択する

① 運動メニュー入力

1か月チャレンジする運動 **必須**

ジョギング 運動 運動

チャレンジ開始日 **必須** 2020/12/02

前回提出日:2020/12/02
今回の合計 メッツ:時
ただ今 0 メッツ:時
前回 108 メッツ:時
順位 12,063位/23,585人中
順位は夜間(0:00~6:00)に更新されます

② & ③
**日々の
運動量と体重**
を入力し保存

② 運動量入力

※3ポイント獲得になります。
チャレンジポイントは4週日最終日の月に獲得)

③ 体重入力

1週目	日付	メッツ:時(※整数で入力)			合計	体重 (※小数点第1位まで)
		ジョギング				
	12月02日(水)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0 メッツ:時	<input type="text"/> kg
	12月03日(木)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	0 メッツ:時	<input type="text"/> kg

【ステップ3】 申請

4週間分を入力、
提出ボタンを
押して申請完了

←メッツ
(運動量)
はこちら

	運 動	体 重
入力内容	毎日の運動量	毎日の体重
獲得条件と ポイント	週7メッツ・時以上を 4週達成で200P	1日記録で3P 28日間入力で84P
入力期限	28日間 (4週)	

体重入力だけでもOK！健康づくりで気軽にポイ活しよう♪

【問い合わせ先】トヨタ自動車健康保険組合 健康増進グループTel.0565-28-0079