



に参加して

# 「るがるポイント」を獲得しよう！

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週間で7メッツ・時以上の運動を行う
- ★1メッツ・時とはウォーキング15分間を実施した運動量

### ① 運動メニュー入力

1か月チャレンジする種別 (必須)

ジジツガ  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: **まだ今** 0メッツ時  
前日: 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

[ご注意]  
運動記録が埋りメッツ・時未測の場合、運動チャレンジのみ失敗となります。

### ② & ③ 日々のメッツ数 (運動量) と 体重を入力し保存

### ② メッツ数入力

1週目	日付	メッツ時(※整数で入力)				合計 (※小数点第1位まで)	体重 (kg)
		ジジツガ					
	12月02日(水)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0メッツ時	<input type="text" value="kg"/>
	12月03日(木)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	0メッツ時	<input type="text" value="kg"/>

### ③ 体重入力

## 【ステップ3】 申請

4週間の入力が完了したら  
入力画面下部の提出ボタン  
を押して申請完了

	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
入力期間	28日間(4週)	