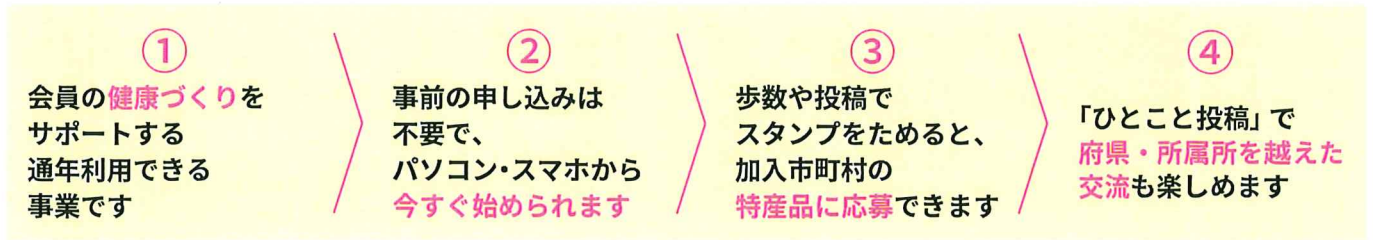


『みんなのウォーキングガイド』

みんなのウォーキングって？



チャレンジ月間
6月と11月

普段は個人単位で取り組みますが、この期間は5人の**チーム対抗**で合計歩数や目標歩数達成度(令和4年度から)を競い、成績に応じて表彰されます。参加には申し込みが必要で、詳しくは事前に配布される案内チラシをご覧ください。

ボーナス月間
7月と8月、
12月と1月

チャレンジ月間終了後の2カ月間は、1年中でも暑さや寒さから「ウォーキング」には厳しい時期です。このため、この2カ月に1日平均6,000歩以上歩いたら、ボーナスとしてスタンプ5個をプレゼントします(令和4年度から)。

入力ガイド (詳しくはこちらのQRコードから)



①ログインしよう

スマートフォン
パソコン
<https://we-walking.com>

みんなのウォーキング
京都府
滋賀県
兵庫県
府県を選択します。

このページをお気に入りに登録しておけば次回からQRコードの読み込みが不要となり、簡単にログインできるようになります。

みんなのウォーキング
ログイン (京都府)
所属所名 向日市
会員番号
ログイン
所属所を選択し、会員番号を入力します。

②歩数を入力しよう

一日の目標歩数
一選択してください

30,000歩以上	
25,000歩	ウォーキングの超人
20,000歩	
15,000歩	ウォーキングの達人
12,000歩	
11,000歩	
10,000歩	振り返えよう1万歩の壁
9,000歩	厚労省が掲げる成人男性の目標 (9,000歩)
8,000歩	厚労省が掲げる成人女性の目標 (8,500歩)
7,000歩	まずはここから

ログインしたら、初回は「目標歩数」を選定してください。

Tue	1	9860歩
Wed	2	8117歩
Thu	3	8210歩
Fri	4	8401歩
Sat	5	7653歩
Sun	6	7581歩
Mon	7	

次に、歩数入力画面が出てくるので、日毎の実際に歩いた歩数を入力してください。(入力し忘れても4日前までなら入力できます。)

スタンプカード
発行:1月 1月応募
発行:2月 応募4月分まで
スタンプ10個で特産品に応募できます。
応募画面へ

25,000歩でスタンプが1個、10個ためると、京都・滋賀・兵庫の加入市町村の特産品に応募できます。