


みんなのウォーキング 入力ガイド

STEP 1 ログインしよう

① **スマートフォン**  **パソコン** <https://we-walking.com>

② **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。

③ **みんなのウォーキング ログイン (京都府)**
 所属所を選択し、会員番号を入力します。
 ※会員番号は会員証に記載

②のページをお気に入り登録して毎日ログインしよう。

STEP 2 目標歩数と応援キャラを選択しよう

① 一日の目標歩数
 ー 選択してください ー

30,000 歩以上	
25,000 歩	
20,000 歩	ウォーキングの超人
15,000 歩	
12,000 歩	ウォーキングの達人
11,000 歩	
10,000 歩	乗り越えよう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

②

 厚生しゅうぞう	 厚生かずこ	 厚生菊乃
 みつつん	 いぶきちゃん	 Johnny

・ログインしたら、初回は「目標歩数」を選択してください。

・ログインしたら、初回は「応援キャラ」を選択してください。

STEP 3 歩数を入力しよう

Tue	1	9,860 歩
Wed	2	8,117 歩
Thu	3	<input type="text" value="8210"/> 歩
Fri	4	<input type="text" value="8401"/> 歩
Sat	5	<input type="text" value="7653"/> 歩
Sun	6	<input type="text" value="7581"/> 歩
Mon	7	<input type="text"/> 歩

歩数を登録 ひとこと投稿

- ・歩数入力画面に、「実際に歩いた歩数」を入力し、「歩数を登録」を押してください。(入力し忘れても4日前までなら入力できます。)

STEP 4 ひとこと投稿をしよう

マイページ **ひとこと投稿** ユーザー情報

ひとこと投稿

タイトル

本文

画像

投稿

みんなのひとこと

今月もたくさん歩けた！
 厚生しゅうぞう (京都府 厚生会)
 今月は自分が立てた目標を達成できてすごく嬉しい！来月は目標を高くしてもっと頑張るぞ！
 2022/03/29 [3464] 返信

すごいですね!!
 みつつん (滋賀県 互助会)
 私はたくさんの距離を歩くのは苦手ですが、毎日コツコツウォーキングをしています！今月もあとちょっとですが、お互い頑張らしましょう!!

- ・ウォーキング中や日常の出来事を気軽に投稿できます。

- ・投稿には返信もできるので、共通の話題で盛り上がることも！府県を超えた交流もできます!!

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

25000 歩でスタンプが1個たまります。

ひとこと投稿5回でスタンプが1個たまります。

- ・「応募画面へ」を押して特産品を。(詳細はSTEP5からご確認ください。)

STEP 5 特産品に応募しよう

・スタンプを10個ためると、京都・滋賀・兵庫の加入市町村の特産品（月替わり）に応募できます。

応募画面（京都府）













他府県の特産品への切り替えはこちらから。

特産品が月替わりで用意されています。

毎月1日～翌月15日 特産品に応募

毎月20日頃 当選者を発表

毎月月末 応募時に入力した住所に特産品をお届け

京都府	滋賀県	兵庫県			
<p>2022年4月</p>  <p>お茶のフィナンシェセット (和束町)</p> <p>応募期間：04/01～05/15 賞品数：10個</p> <p>応募</p>	<p>2022年5月</p>  <p>イチジク狩りペアチケット (城陽市)</p> <p>応募期間：05/01～06/15 賞品数：5個</p> <p>応募</p>	<p>2022年6月</p>  <p>笠置ライダー3本セット (笠置町)</p> <p>応募期間：06/01～07/15 賞品数：15個</p> <p>応募</p>	<p>2022年7月</p>  <p>黒豆茶・黒豆のお菓子セット (南丹市)</p> <p>応募期間：07/01～08/15 賞品数：10個</p> <p>応募</p>	<p>2022年8月</p>  <p>夢酒「くみやま」 (久御山町)</p> <p>応募期間：08/01～09/15 賞品数：10個</p> <p>応募</p>	<p>2022年9月</p>  <p>京の豆っこ米 (与謝野町)</p> <p>応募期間：09/01～10/15 賞品数：5個</p> <p>応募</p>
<p>2022年10月</p>  <p>いちご狩りペアチケット (精華町)</p> <p>応募期間：10/01～11/15 賞品数：5個</p> <p>応募</p>	<p>2022年11月</p>  <p>伊賀湯涌酒粕トールケーキ (伊賀町)</p> <p>応募期間：11/01～12/15 賞品数：15個</p> <p>応募</p>	<p>2022年12月</p>  <p>かぶせ煎茶淹し音・かきもちセット (宇治田原町)</p> <p>応募期間：12/01～01/15 賞品数：10個</p> <p>応募</p>	<p>2023年1月</p>  <p>たけのご飯蒸セット (井手町)</p> <p>応募期間：01/01～02/15 賞品数：10個</p> <p>応募</p>	<p>2023年2月</p>  <p>精洗ふきん3枚セット (木津川市)</p> <p>応募期間：02/01～03/15 賞品数：5個</p> <p>応募</p>	<p>2023年3月</p>  <p>えごまリーフティー (大山崎町)</p> <p>応募期間：03/01～04/15 賞品数：10個</p> <p>応募</p>

～チャレンジ月間（6月と12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。なお、令和4年度から一部リニューアルをしております！
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。

チャレンジ月間に「参加チーム紹介」ページが新登場！！

チームで相談してプロフィールを入力して、イベントを盛り上げよう！！（※意気込みの入力、写真の投稿は任意とします）
他の参加チームのプロフィールもご覧いただけます！！たくさんのお入力お待ちしております！！

参加チーム紹介のイメージ

参加チーム紹介

チームの意気込み

チームの写真

ファイルを選択 ファイル未選択

登録

私たちはチームの目標歩数を毎日達成して、賞品を狙います！1人ではウォーキングを継続できなくてもチームのみんなと励ましあえば楽しく継続出来ると思ったのが参加の決め手です！メンバーとお気に入りのウォーキングコースを話し合ったり、たまに一緒に歩いたりして仲を深められるのも魅力に感じました！！チームのみんな健康と賞品をGET出来るように楽しく頑張ります！！

チームの意気込み

チームのみんなと相談して意気込みを入力しましょう！！



チームの写真

チームのみんなと写真を撮影して、写真をアップロードしましょう！！

～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「ウォーキング」に厳しい時期です。このため、この2カ月間に1日平均6000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）。
このスタンプボーナス月間を活用して、ウォーキングを楽しく継続しましょう！！