

はぴ ウォーク 2024

参加者ガイド

(ver.1.3)



STAGE1

参加申込み ・歩数目標を宣言しよう（プラス10分を頑張ろう）
(8月) ・プレイベントに参加しよう

- 1 参加申込みについて 3 P
- 2 歩数の目標について 10 P
- 3 歩数計測アプリについて 13 P
- 4 キックオフイベントについて 21 P
- 5 市町の健康づくり事業について 28 P

STAGE2

ウォーキング ・目標に向かってウォーキングに取り組もう
(9～11月) ・身体の変化を実感しよう
・ウォーキングの内容を工夫しよう

- 6 期間中の活動について 31 P
- 7 異常気象等の対応について 37 P

STAGE3

はぴコイン進呈 ・目標達成したら「はぴコイン」をもらおう
(12月)

- 8 実績報告について 42 P
- 9 はぴコインのチャージについて 61 P

1 参加申込みについて

1 参加申込みについて ①

▶ はぴウォーク2024の対象者

次のいずれも満たす**15歳以上**の方が対象です（中学生は除く）

- ア) **福井県内に在住または通勤・通学していること**
- イ) **歩数計測アプリおよびふくアプリを使用できること**
- ウ) **ウォーキング活動を行うのに支障がないこと**

※医師から運動を止められている等の事情がある方は参加をご遠慮ください

1 参加申込みについて ②

- ▶ はぴウォーク2024への参加は、**申込制**です（申込期間は8月中）
- ▶ 参加申込みは、3ステップで完了します

STEP 1

スマートフォンで
歩数計測アプリ、
ふくアプリを準備



STEP 2

電子申請フォーム
で必要事項を入力



目標は
8,000歩

STEP 3

登録完了メールの
受取り



受付完了!

1 参加申し込みについて ③

- ▶ 電子申請フォームでの入力事項（準備するもの）は次の①～⑦です

参加者情報

- ① 氏名
- ② 居住地
お住まいの市町名
- ③ 携帯電話番号
ふくアプリ登録済みの
スマートフォンの電話番号
- ④ Eメールアドレス
「@mg.pref.fukui.lg.jp」を
ドメイン指定受信設定しておいて
ください。

歩数

- ⑤ 現在の平均歩数
分からないときは
日々のおおよそ歩行時間
から算出
- ⑥ 目標歩数

カラダの指標

- ⑦ 健康指標
(体重・腹囲・血圧)[※]
取組期間中に継続して
測ることができるもの

※3つのうち1つ以上

1 参加申込みについて ④

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (1/3)

■ 手順1

スマートフォンから、参加申込フォームへアクセス

[参加申込フォーム
\(リンクはこちら\)](#)

▼参加申込フォーム



■ 手順2

次のような画面が表示されます

はぴウォーク2024の参加受付

ブラウザの「戻る」「更新」ボタンを使用すると正しく処理できませんので、使用しないでください。

必須 印は必須項目です。必ずご記入ください。

60分間通信がない(ページ移動がない)場合、タイムアウトとなり入力内容が破棄されます。ご記入に時間がかかる場合は一時保存をご利用ください。

参加者情報

[1] 氏名 **必須**

(100文字まで)

[2] 居住地 **必須**

■ 手順3

設問にしたがって必要事項を入力しましょう

はぴウォーク2024の参加受付

ブラウザの「戻る」「更新」ボタンを使用すると正しく処理できませんので、使用しないでください。

必須 印は必須項目です。必ずご記入ください。

60分間通信がない(ページ移動がない)場合、タイムアウトとなり入力内容が破棄されます。ご記入に時間がかかる場合は一時保存をご利用ください。

参加者情報

[1] 氏名 **必須**

(100文字まで)

〇〇 〇〇

[2] 居住地 **必須**

1 参加申込みについて ⑤

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (2/3)

■ 手順4

すべて入力したら「確認」を
押しましょう



カラダの健康指標 (体重・腹囲・血圧)

【7】健康指標 **必須**

期間を通して習慣的に測るカラダの指標を選択してください。
(3個まで選択可能)

体重
 腹囲
 血圧

確認

一時保存 入力途中の内容
を一時的に保存します。

福井県電子申請サービス

[▲ページ上部へ](#)

「確認」ボタン

■ 手順5

入力事項を確認しましょう



① まだ申請は完了していません。入力内容を確認し、よろしければ「送信」ボタンを押してください。

はぴウォーク2024の参加受付

参加者情報

【1】氏名
〇〇 〇〇

【2】居住地
福井市

【3】電話番号
123-4567-8901

【4】Eメールアドレス

■ 手順6

受付確認メールに申請内容を記載する
にチェックを入れましょう



【6】目標歩数
9,000歩

カラダの健康指標 (体重・腹囲・血圧)

【7】健康指標
体重

受付確認メールに申請内容を記載する

入力内容を出力する

送信

◀ 入力し直す

福井県電子申請サービス

[▲ページ上部へ](#)

□にチェック

1 参加申込みについて ⑥

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (3/3)

■ 手順7

「送信」を押しましょう

【6】 目標歩数
9,000歩

カラダの健康指標 (体重・腹囲・血圧)

【7】 健康指標
体重

入力内容を出力する

受付確認メールに申請内容を記載する

送信

◀ 入力し直す

福井県電子申請サービス

▲ページ上部へ

■ 手順8

参加受付画面が表示されます

はぴウォーク2024の参加受付

送信が完了しました。

こちらから申請書のPDFをダウンロードできます。 PDFダウンロード

福井県電子申請サービス

■ 手順9

入力したEメールアドレスに**受付完了メール**が届けば登録完了です

(メール本文の例)

この度は、はぴウォーク2024へのご参加ありがとうございます。

宣言いただいた「目標歩数」は実績報告に必要です。9月から11月までの3か月間、歩数計測アプリで毎日の歩数を見ながら、目標達成に向けて取り組みましょう。

【手続ID】 ○○○○○○○○
【手続名】 はぴウォーク2024の参加受付
【受付日時】 2024/08/15 12:00
【受付番号】 123456789
【1】 氏名
○○ ○○
【2】 居住地
○○市(町)
【3】 電話番号
123-4567-8901
【4】 Eメールアドレス
○○○○@○○○○
【5】 現在の平均歩数
8000
【6】 目標歩数
9,000歩
【7】 健康指標
体重

※本メールはご入力いただいたメールアドレスにお送りしています。

※メールに使用できない文字をご入力された場合は、使用可能な似た文字に変換していますのでご了承ください。

「送信」ボタン

2 歩数の目標について

2 歩数の目標について ①

- ▶ 目標は、生活スタイルや目的に応じて5,000歩～11,000歩の範囲内で設定しましょう^(※1)
- ▶ 目標は、現状からプラス1,000歩(約10分の歩行)を目安としましょう^(※2)
また、実現可能な目標を設定し、特に高齢の方は歩き過ぎに注意しましょう

■ 年代・性別に応じた望ましい歩数をご提案します
(令和4年度県調査の平均からプラス1,000歩程度)

年 代	望ましい歩数	
	(男性)	(女性)
20代	9,500歩 以上	6,300歩 以上
30代	9,400歩 以上	6,200歩 以上
40代	7,300歩 以上	6,000歩 以上
50代	7,400歩 以上	6,200歩 以上
60代	7,100歩 以上	7,300歩 以上
70代以上	5,900歩 以上	5,600歩 以上

■ 県では、県民の歩数目標を次のとおり定めています
(第5次元気な福井の健康づくり応援計画)

年 代	令和11年度目標	
	(男性)	(女性)
▶▶▶ 成人(20～64歳)	8,700歩 以上	7,800歩 以上
▶▶▶ 高齢者(65歳～)	6,500歩 以上	5,500歩 以上

※1 参加申込時は500歩刻み(計13段階)で選択できます。なお、一度設定した目標は途中で変更できないため注意してください

※2 現状において十分な歩数がある方はプラス1,000歩とする必要はありません

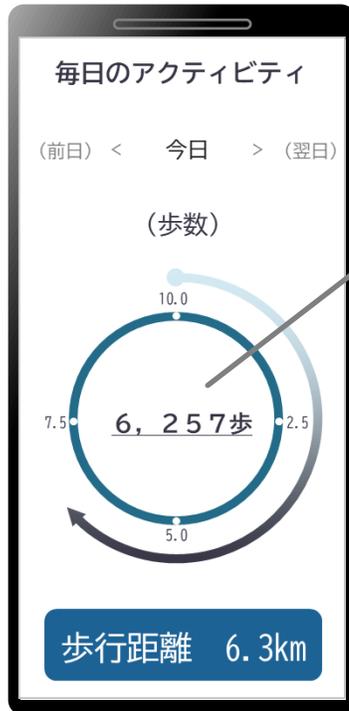
3 歩数計測アプリについて

3 歩数計測アプリについて ①

- ▶ はぴウォーク2024に参加するには、歩数計測アプリが必要です
- ▶ 歩数計測アプリは、次の2つの機能があるものをご使用ください

アプリ
条件
その1

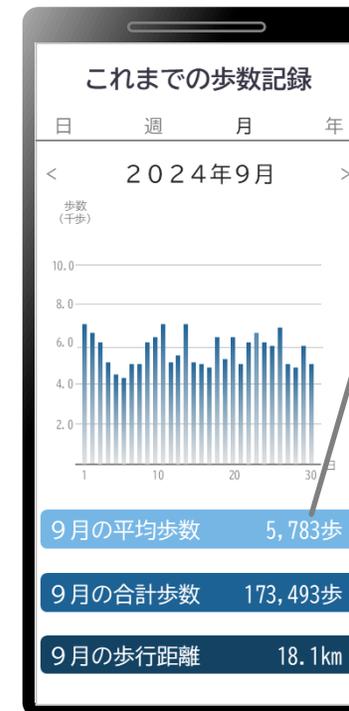
歩数を自動で記録できること



歩数を自動で記録

アプリ
条件
その2

毎月の平均歩数を表示できること

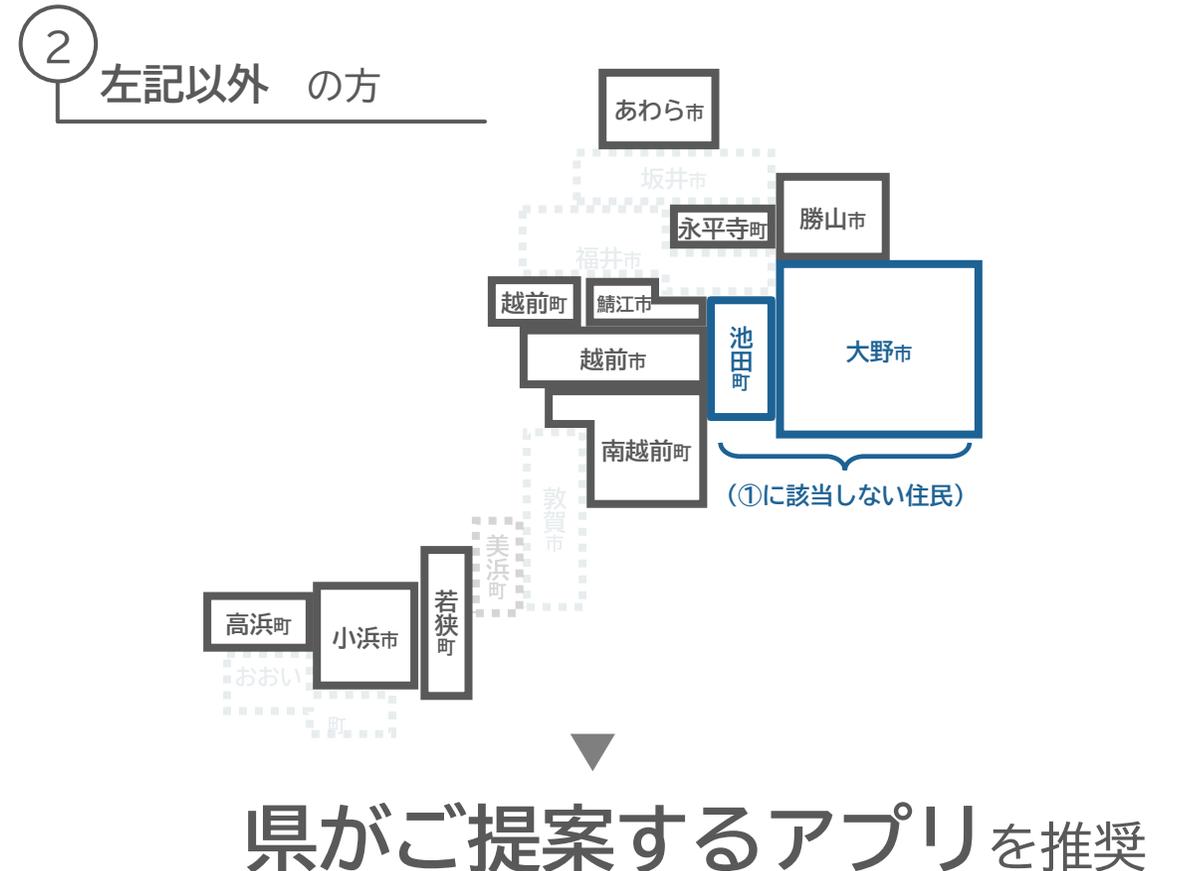
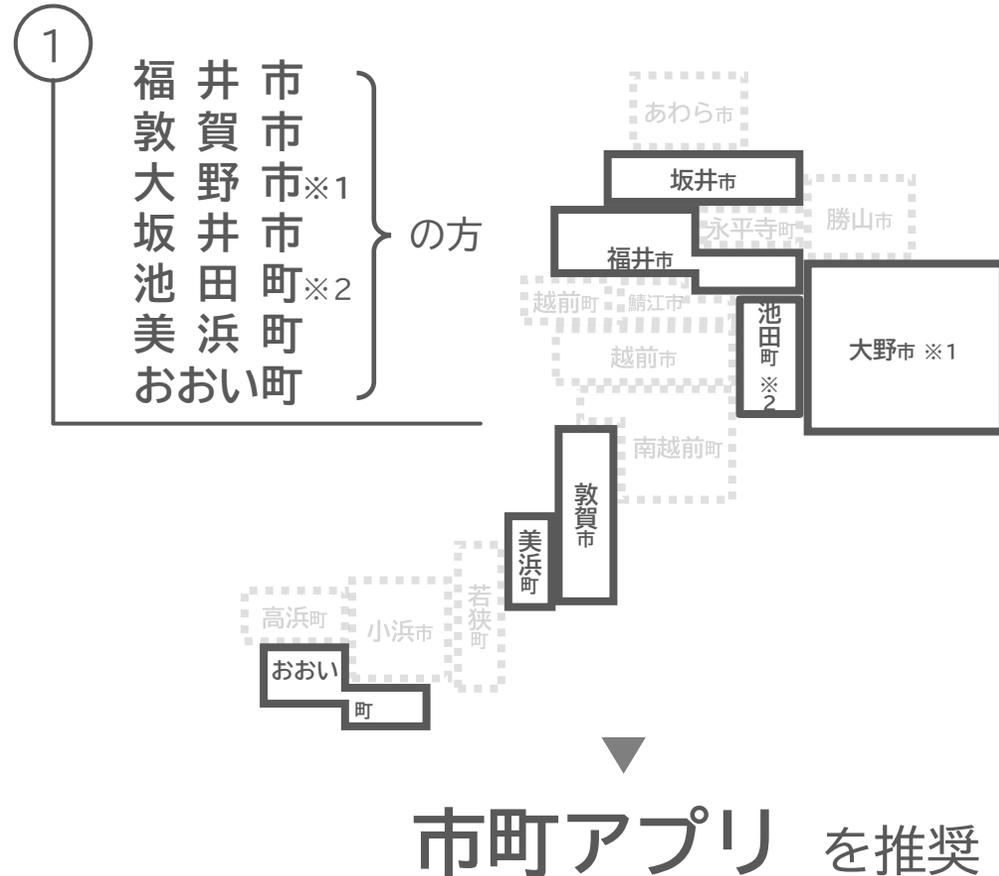


毎月の平均歩数を表示

※各アプリの表示例については「[8 実績報告について](#)」をご参照ください

3 歩数計測アプリについて ②

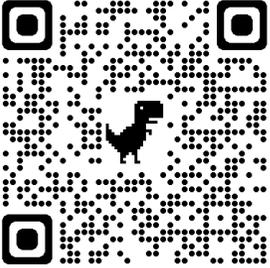
- ▶ 歩数計測アプリをお持ちでない方（2つの機能を有しないアプリのみをお持ちの方を含む）
推奨アプリ（下図を参照）をスマートフォンにダウンロードして参加しましょう



※1 「おおのヘルスウォーキングプログラム2024」に参加する大野市民に限る ※2 「“歩く”健康マイレージ」に参加する池田町民に限る

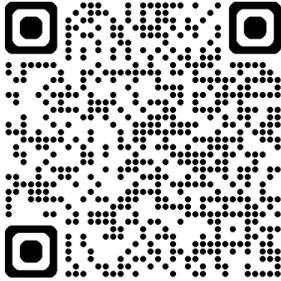
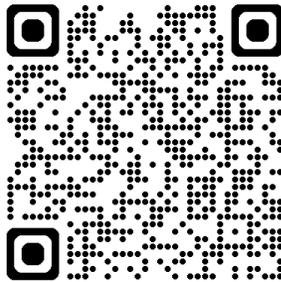
3 歩数計測アプリについて ③

① 市町アプリの一覧 (1 / 3)

市町名	アプリ名	And roid	iOS	月平均歩数	位置情報 サービス	料金	ダウンロード先
福井市	スポーツタウンWALKER (スポーツタウン福井市)  [福井市の事業は9月申込開始予定で、 県のはぴウォーク申込終了後になる のでご注意ください (アプリはいつでもインストールできます)]	○	○	1か月単位	不要	無料	
敦賀市	敦とんあるこ 	○	○	1か月単位	不要	無料	
大野市	からだカルテ  [おおのヘルスウォーキングプログラム2024に参加している方に限る]	○	○	1か月単位	不要	無料	

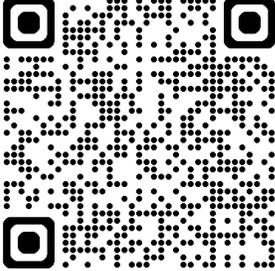
3 歩数計測アプリについて ④

① 市町アプリの一覧 (2/3)

市町名	アプリ名	And roid	iOS	月平均歩数	位置情報 サービス	料金	ダウンロード先
坂井市	歩こっさプラス 	○	○	1か月単位	不要	無料	
池田町	健康マイレージ 	○	○	不可 (※)	不要	無料	
<p>〔池田町の「健康マイレージ」アプリは月平均歩数が表示できませんが、県が池田町と連携して取組み実績を確認しますので、アプリユーザーはそのまま「はぴウォーク」に参加できます。また、町民が利用できるアカウント数には上限がありますので、利用できなかったときは「県がご提案するアプリ」をご利用ください〕</p>							
美浜町	健康支援あいあいアプリ 	○	○	1か月単位	不要	無料	

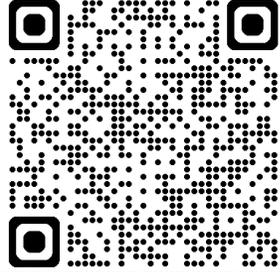
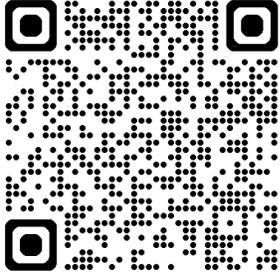
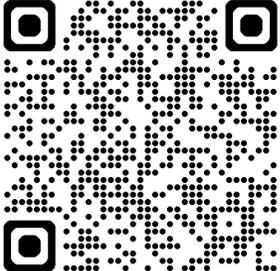
3 歩数計測アプリについて ⑤

① 市町アプリの一覧 (3/3)

市町名	アプリ名	And roid	iOS	月平均歩数	位置情報 サービス	料金	ダウンロード先
おおい町	スポーツタウンWALKER (スポーツタウンおおい町) 	○	○	1か月単位	不要	無料	

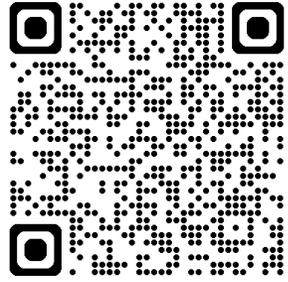
3 歩数計測アプリについて ⑥

② 県からご提案するアプリの一覧 (1/2)

アプリ名	管理者	Android	iOS	月平均歩数	位置情報サービス	利用料	ダウンロード先
スポーツタウンWALKER 	株式会社 アールビーズ	○	○	1か月単位	不要	無料	
dヘルスケア 	株式会社 NTTドコモ	○	○	1か月単位	不要	無料	
aruku& (あるくと) 	株式会社 ONE COMPATH	○	○	1か月単位	必要	無料	

3 歩数計測アプリについて ⑦

② 県からご提案するアプリの一覧 (2/2)

アプリ名	管理者	Android	iOS	月平均歩数	位置情報サービス	利用料	ダウンロード先
楽天シニア	 シニア R 楽天モバイル株式会社	○	○	1か月単位	不要	無料	
あるこっつでがんばろっさ♪	 あるこっつ 株式会社ヤクルト本社	○	○	1か月単位 (前月分のみ)	不要	無料 (※)	

※「あるこっつでがんばろっさ♪」アプリのインストールには「階層コード」が必要です (詳しくはリンク先を参照)

4 キックオフイベントについて (プレイベント)

4 キックオフイベントについて ①

- ▶ はぴウォーク2024に参加いただくみなさまに、効果的にウォーキングに取り組んでいただくため、はぴウォークの事前イベントを開催します

これから新たに
ウォーキングを
頑張りたい！



これまでウォーキング
を続けてきたけど、
すぐ疲れる…



こんな方はぜひご参加ください
歩行の姿勢・方法を見直してみましょう

- ▶ 一部市町にお住まいの方は、イベント参加で市町のポイント特典もございます

4 キックオフイベントについて ②

出演者（予定）



ウォーキングは「やればできる！」

ティモンディ 高岸宏行さん



福井県全体の健康向上を目指して
データ研究・保健活動を展開

福井大学医学部 井川正道教授



「歩く」等の動作を通じて県民の日常生活を支援

福井県理学療法士会

4 キックオフイベントについて ③

▶ メイン会場キックオフイベント^(※1)

日 時 8月18日(日) 13:00~15:00頃

会 場 産業会館2号館(福井市下六条町103番地)^(※2)

演 目 (出演者)

1) 健康的な食生活セミナー	… 福井大学医学部 井川教授
2) 「やればできる！」歩行トークショー	… ティモンディ 高岸宏行さん
3) 効果的な運動セミナー	… 福井県理学療法士会
4) みんなで歩こう！ウォーキング実践 ^(※3)	… ティモンディ 高岸宏行さん

参加料 無料

参加申込 必要(定員あり)

申込期間 7月25日(木)~8月7日(水) 正午 ※申込方法は次ページ^(※4)

参加者には
来場プレゼントも
ご用意しています

※1 各イベントの映像・写真記録の福井県ホームページその他の広報媒体への掲載権は福井県に属します ※2 産業会館のイベントは福井県の国保ヘルスアップ事業に位置付けられています
※3 施設内をウォーキングしますので、歩きやすい格好で来場してください ※4 はぴウォーク2024ウォーキングキャンペーンへの申込みとは異なりますのでご注意ください

4 キックオフイベントについて ④

▶ メイン会場（産業会館）の参加申込みについて

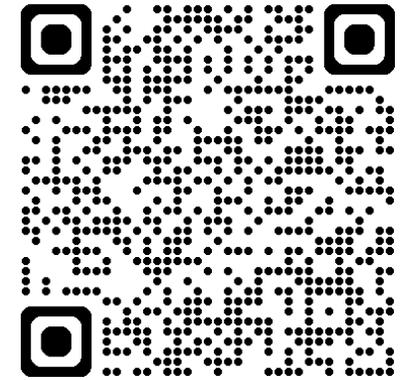
■ 申込期間 7月25日（木）～8月7日（水）正午

■ 申込先 [参加申込サイト（リンクはこちら）](#) ▶ ▶ ▶ ▶

■ 当選通知 8月9日（金）までに、登録したメールアドレスへ当選メールを送ります
(申込み多数のときは抽選)

※抽選に外れた方にはライブ中継配信をご案内予定です

■ 入場方法 当選メール画面をご提示ください（メール本文を印刷したものの提示でも可）



(参加申込サイト)

▶ ウォーキングアプリ紹介ブースについて

産業会館では「県がご提案するアプリ」（一部）の紹介ブースを設けます
ぜひお立ち寄りください

(ブース設置予定アプリ)

■ dヘルスケア
(NTTドコモ)

■ 楽天シニア
(楽天モバイル)

■ あるこっつとでがんばろっさ♪
(ヤクルト本社)

4 キックオフイベントについて ⑤

▶ 各地のウォーキングセミナー^(※1)

地域	エルパ会場（嶺北）	オルパーク会場（嶺南）
日時	8月18日（日）10：00～16：00	8月25日（日）10：00～16：00
会場	エルパ1F催事場（福井市大和田2-1212）	オルパーク2F休憩所（敦賀市鉄輪町1-1-19）
演目 （出演者）	1）歩行姿勢測定・アドバイス 会場にて随時/1人あたり5～10分程度 2）効果的な運動セミナー 1回目：11：00～ 2回目：15：00～	1）歩行姿勢測定・アドバイス 会場にて随時/1人あたり5～10分程度 2）効果的な運動セミナー 1回目：10：30～ 2回目：14：00～
参加料	無料	
特典	一部市町の健康づくり事業でポイントがもらえます	
参加申込	不要（参加自由）	

※1 各イベントの映像・写真記録の福井県ホームページその他の広報媒体への掲載権と肖像権は福井県に属します

4 キックオフイベントについて ⑥

▶ 市町からのポイント特典について

キックオフイベントに参加した方は、市町の健康づくり事業（詳細は「5 市町の健康づくり事業について」を参照）にてポイント進呈の対象となります

(市町別の特典一覧)

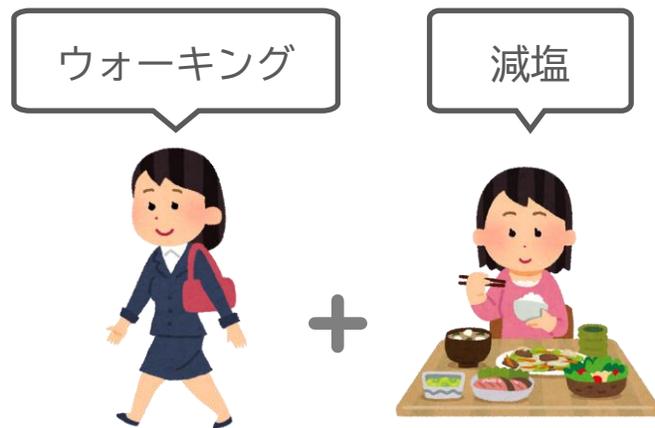
市町名	事業名（外部リンク） （▶ 原則としてアプリで参加 / ▶ ポイント用紙で参加）	対象 ポイント	ポイント獲得方法
福井市	▶ 健康101チャレンジ（スマホde健康ポイント）	10pt	アプリ（9月～）上にてポイント申請
敦賀市	▶ 敦とんあるこ	50pt	会場でQRコードを読み取り
大野市	▶ おおのヘルスウォーキングプログラム2024	50pt	会場で専用リーダーを読み取り
鯖江市	▶ ポイント貯めて健康づくり	2pt	登録用紙「 <input type="checkbox"/> ウォーキングイベントに参加」にチェック
坂井市	▶ 歩こっさプラス	5pt	会場でQRコードを読み取り
越前町	▶ えちぜん健康チャレンジ	5pt	チャレンジカード「健康に関する教室等」に記入 （記入例）8月18日はぴウォーク2024プレイイベント
若狭町	▶ SDGsみんなdeハッピー健康ポイントチャレンジ	50pt	会場でQRコードを読み取り

5 市町の健康づくり事業について

5 市町の健康づくり事業について ①

- ▶ 県内では、各市町でも健康づくり事業を実施しています
- ▶ はぴウォークと市町の事業を組み合わせ、日常生活でより多様な取組みをしたり、はぴウォークの終了後も継続して歩いたりして、健康づくりに励みましょう

(取組例1)



はぴウォークと市町事業に応募して、ウォーキングと減塩に取り組む

(取組例2)



市町事業にも応募して、はぴウォークの取組み期間の前後もウォーキング

- ▶ なお、市町の健康づくり事業に参加するには、別途、参加申込み等が必要です

5 市町の健康づくり事業について ②

▶ 市町の健康づくり事業を紹介します

市町の事業にも参加して
生活習慣の改善に取り組もう♪

「はぴウォーク2024」の
活動期間の前後も参加して
ウォーキングに取り組もう♪

市町名	事業名 (外部リンク) (▶ 原則としてアプリで参加 / ▶ ポイント用紙で参加)	主な取組内容 (実績に応じてポイントなどを進呈)	取組期間
福井市	▶ 健康101チャレンジ (スマホde健康ポイント)	歩行、健診受診、食事改善 など	～2月
敦賀市	▶ 敦とんあるこチャレンジ	歩行、健診受診、敦とんウォーク など	通 年
大野市	▶ おおのヘルスウォーキングプログラム2024 (※)	歩行、測定ウィーク など	～1月
勝山市	▶ かつやま健康ポイント	歩行、健診受診 など	10月～11月
鯖江市	▶ ポイント貯めて健康づくり	歩行、健診受診、食事改善 など	～2月
越前市	▶ 第2弾 Vitality Walk in Echizen City	歩行、アクティブチャレンジ など	～11月
坂井市	▶ 歩こっさプラス	歩行、健診受診、健康フェスタ参加 など	通 年
永平寺町	▶ 健康づくり11 (いい) からだポイント	自分の設定した目標 (歩数、運動習慣の改善 など)	9月～1月
池田町	▶ “歩く”健康マイレージチャレンジ	歩行	通 年
越前町	▶ えちぜん健康チャレンジ	健診受診、生活習慣改善チャレンジ など	～2月
美浜町	▶ 地域あいあいポイント	歩行、健診受診、げんげん弁当購入 など	通 年
おおい町	▶ Let'sウォーク15+チャレンジ	歩行、健診受診、ウォーキング教室参加 など	～2月
若狭町	▶ SDGsみんなdeハッピー健康ポイントチャレンジ	歩行、健診受診、食事改善 など	～12月

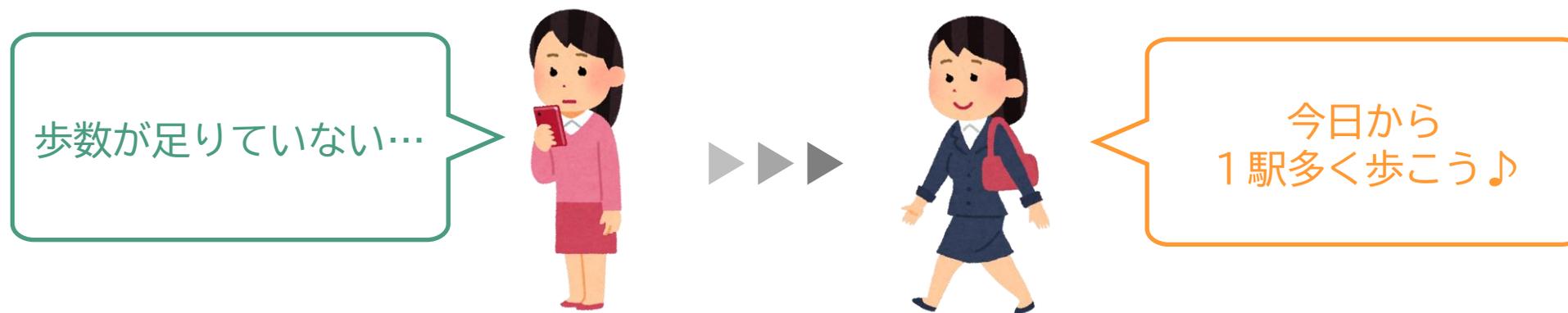
※ おおのヘルスウォーキングプログラム2024の参加受付は終了しています

6 期間中の活動について

(9月～11月)

6 期間中の活動について ①

- ▶ 取組期間中は、歩数計測アプリを見ながら、毎日の歩数管理を行いましょう



- ▶ カラダの健康指標（参加申込時に決めたもの）を定期的に測りましょう
ウォーキングの継続に伴う改善を実感しましょう



6 期間中の活動について ②

- ▶ 「マイプラス10」に基づいて日々のウォーキングに取り組むとともに、活動の内容に変化をもたせてウォーキングを楽しみましょう

- ▶ 県から参加者のみなさまへ、次の3つをご紹介します
 - 提案1 各地のモデルコースの探索

 - 提案2 スニーカービズの取組み

 - 提案3 市町の健康づくり事業への参加

6 期間中の活動について ③

■ 提案1 各地のモデルコースの探索

- ▶ 市町では、住民のみなさまにウォーキングに親しんでもらうため、各地のウォーキングマップを公開しています
余暇を利用して歩いてみるなど、いつもと違ったウォーキングを楽しみましょう

▶ 各地のモデルコース一覧 ※表示している情報は令和6年7月5日時点のものです

- 福井市
[まちなかdeラン・ウォークマップ](#)
- 敦賀市
[敦賀市内ウォーキングマップ](#)
- 大野市
[越前おおの健康ウォーキングMAP](#)
- 勝山市
[勝山まちなかルート](#)
- 鯖江市
[ウォーキングコース](#)
- あわら市
[あわら市街歩き観光コース](#)
- 越前市
[ウォーキングマップ](#)
- 坂井市
[「歩こっさプラス」で歩くウォーキングコース](#)
- 永平寺町
[永平寺門前おさんぽマップ、松岡まちあるき絵図](#)
- 池田町
[森と川のトレッキングマップ](#)
- 越前町
[越前陶芸村ランニングコース](#)
- 高浜町
[まち歩き](#)
- おおい町
[健康ロード](#)

6 期間中の活動について ④

■ 提案2 スニーカービズの取組み

- ▶ 県では、通勤時にヒールや革靴の代わりに動きやすいスニーカーを履いてもらう「スニーカービズ」運動を推進しています
- ▶ スニーカーを履くことで、歩きやすさを確保し、通勤時の疲れやすさを軽減できます
- ▶ 「マイプラス10」で「通勤時に1駅早く降りる」などと組み合わせて、ウォーキングを楽しみましょう



6 期間中の活動について ⑤

■ 提案3 市町の健康づくり事業への参加

- ▶ はぴウォーク2024と市町の健康づくり事業とをうまく組み合わせて、取組内容を工夫しましょう
- ▶ 詳細は「5 市町の健康づくり事業について」で紹介しています

7 異常気象等の対応について

7 異常気象等の対応について ①

- ▶ 期間中、県内いずれかの地点で「**気象警報**（海上警報は除く）」「**熱中症警戒アラート**」「**熱中症特別警戒アラート**」（以下「**警報等**」）が発令されたときは、屋外活動に危険が伴うため、該当日は「**はぴウォーク**」の対象日から除外します
- ▶ 県が参加者の実績報告を確認するときは、各月の平均歩数が次の計算式で求めた歩数を上回っていれば、目標達成とします

（計算式） 達成すべき平均歩数 = ① × $\frac{\text{②}-\text{③}}{\text{②}}$

- ① 最初に設定した目標歩数（5,000歩～11,000歩）
- ② 対象月の月間日数（9月：30日 10月：31日 11月：30日）
- ③ 対象月のうち除外日の日数
- ※ 小数点以下の端数は切捨て

（例）9月に「警報等」が**3日間**出たとき、目標歩数**8,000歩**の参加者が9月に達成すべき平均歩数

$$\text{達成すべき平均歩数} = 8,000\text{歩} \times \frac{30\text{日}-3\text{日}}{30\text{日}} = \underline{\underline{7,200\text{歩}}}$$

7 異常気象等の対応について ②

▶ 「警報等」が出た日数に応じた「達成すべき平均歩数」の早見表です（1 / 3）

1) 9月（月間日数：30日間）

目標歩数	「警報等」が出た日数に応じて達成すべき平均歩数 ※10日間以上は省略								
	(1日間)	(2日間)	(3日間)	(4日間)	(5日間)	(6日間)	(7日間)	(8日間)	(9日間)
11,000歩	10,633歩	10,266歩	9,900歩	9,533歩	9,166歩	8,800歩	8,433歩	8,066歩	7,700歩
10,500歩	10,150歩	9,800歩	9,450歩	9,100歩	8,750歩	8,400歩	8,050歩	7,700歩	7,350歩
10,000歩	9,666歩	9,333歩	9,000歩	8,666歩	8,333歩	8,000歩	7,666歩	7,333歩	7,000歩
9,500歩	9,183歩	8,866歩	8,550歩	8,233歩	7,916歩	7,600歩	7,283歩	6,966歩	6,650歩
9,000歩	8,700歩	8,400歩	8,100歩	7,800歩	7,500歩	7,200歩	6,900歩	6,600歩	6,300歩
8,500歩	8,216歩	7,933歩	7,650歩	7,366歩	7,083歩	6,800歩	6,516歩	6,233歩	5,950歩
8,000歩	7,733歩	7,466歩	7,200歩	6,933歩	6,666歩	6,400歩	6,133歩	5,866歩	5,600歩
7,500歩	7,250歩	7,000歩	6,750歩	6,500歩	6,250歩	6,000歩	5,750歩	5,500歩	5,250歩
7,000歩	6,766歩	6,533歩	6,300歩	6,066歩	5,833歩	5,600歩	5,366歩	5,133歩	4,900歩
6,500歩	6,283歩	6,066歩	5,850歩	5,633歩	5,416歩	5,200歩	4,983歩	4,766歩	4,550歩
6,000歩	5,800歩	5,600歩	5,400歩	5,200歩	5,000歩	4,800歩	4,600歩	4,400歩	4,200歩
5,500歩	5,316歩	5,133歩	4,950歩	4,766歩	4,583歩	4,400歩	4,216歩	4,033歩	3,850歩
5,000歩	4,833歩	4,666歩	4,500歩	4,333歩	4,166歩	4,000歩	3,833歩	3,666歩	3,500歩

7 異常気象等の対応について ③

▶ 「警報等」が出た日数に応じた「達成すべき平均歩数」の早見表です（2 / 3）

2) 10月（月間日数：31日間）

目標歩数	「警報等」が出た日数に応じて達成すべき平均歩数 ※10日間以上は省略								
	(1日間)	(2日間)	(3日間)	(4日間)	(5日間)	(6日間)	(7日間)	(8日間)	(9日間)
11,000歩	10,645歩	10,290歩	9,935歩	9,580歩	9,225歩	8,870歩	8,516歩	8,161歩	7,806歩
10,500歩	10,161歩	9,822歩	9,483歩	9,145歩	8,806歩	8,467歩	8,129歩	7,790歩	7,451歩
10,000歩	9,677歩	9,354歩	9,032歩	8,709歩	8,387歩	8,064歩	7,741歩	7,419歩	7,096歩
9,500歩	9,193歩	8,887歩	8,580歩	8,274歩	7,967歩	7,661歩	7,354歩	7,048歩	6,741歩
9,000歩	8,709歩	8,419歩	8,129歩	7,838歩	7,548歩	7,258歩	6,967歩	6,677歩	6,387歩
8,500歩	8,225歩	7,951歩	7,677歩	7,403歩	7,129歩	6,854歩	6,580歩	6,306歩	6,032歩
8,000歩	7,741歩	7,483歩	7,225歩	6,967歩	6,709歩	6,451歩	6,193歩	5,935歩	5,677歩
7,500歩	7,258歩	7,016歩	6,774歩	6,532歩	6,290歩	6,048歩	5,806歩	5,564歩	5,322歩
7,000歩	6,774歩	6,548歩	6,322歩	6,096歩	5,870歩	5,645歩	5,419歩	5,193歩	4,967歩
6,500歩	6,290歩	6,080歩	5,870歩	5,661歩	5,451歩	5,241歩	5,032歩	4,822歩	4,612歩
6,000歩	5,806歩	5,612歩	5,419歩	5,225歩	5,032歩	4,838歩	4,645歩	4,451歩	4,258歩
5,500歩	5,322歩	5,145歩	4,967歩	4,790歩	4,612歩	4,435歩	4,258歩	4,080歩	3,903歩
5,000歩	4,838歩	4,677歩	4,516歩	4,354歩	4,193歩	4,032歩	3,870歩	3,709歩	3,548歩

7 異常気象等の対応について ④

▶ 「警報等」が出た日数に応じた「達成すべき平均歩数」の早見表です（3 / 3）

3) 11月（月間日数：30日間）

目標歩数	「警報等」が出た日数に応じて達成すべき平均歩数 ※10日間以上は省略								
	(1日間)	(2日間)	(3日間)	(4日間)	(5日間)	(6日間)	(7日間)	(8日間)	(9日間)
11,000歩	10,633歩	10,266歩	9,900歩	9,533歩	9,166歩	8,800歩	8,433歩	8,066歩	7,700歩
10,500歩	10,150歩	9,800歩	9,450歩	9,100歩	8,750歩	8,400歩	8,050歩	7,700歩	7,350歩
10,000歩	9,666歩	9,333歩	9,000歩	8,666歩	8,333歩	8,000歩	7,666歩	7,333歩	7,000歩
9,500歩	9,183歩	8,866歩	8,550歩	8,233歩	7,916歩	7,600歩	7,283歩	6,966歩	6,650歩
9,000歩	8,700歩	8,400歩	8,100歩	7,800歩	7,500歩	7,200歩	6,900歩	6,600歩	6,300歩
8,500歩	8,216歩	7,933歩	7,650歩	7,366歩	7,083歩	6,800歩	6,516歩	6,233歩	5,950歩
8,000歩	7,733歩	7,466歩	7,200歩	6,933歩	6,666歩	6,400歩	6,133歩	5,866歩	5,600歩
7,500歩	7,250歩	7,000歩	6,750歩	6,500歩	6,250歩	6,000歩	5,750歩	5,500歩	5,250歩
7,000歩	6,766歩	6,533歩	6,300歩	6,066歩	5,833歩	5,600歩	5,366歩	5,133歩	4,900歩
6,500歩	6,283歩	6,066歩	5,850歩	5,633歩	5,416歩	5,200歩	4,983歩	4,766歩	4,550歩
6,000歩	5,800歩	5,600歩	5,400歩	5,200歩	5,000歩	4,800歩	4,600歩	4,400歩	4,200歩
5,500歩	5,316歩	5,133歩	4,950歩	4,766歩	4,583歩	4,400歩	4,216歩	4,033歩	3,850歩
5,000歩	4,833歩	4,666歩	4,500歩	4,333歩	4,166歩	4,000歩	3,833歩	3,666歩	3,500歩

8 実績報告について

8 実績報告について ①

- ▶ はぴコインの進呈には、**実績報告が必要**です（12月1日～23日）
- ▶ 実績報告は、3ステップで完了します

STEP 1

月平均歩数の画面を
スクリーンショット
(歩数計測アプリ)



STEP 2

電子申請フォームで
必要事項を入力



STEP 3

登録完了メールの
受取り



8 実績報告について ②

- ▶ 電子申請フォームでの入力事項（準備するもの）は次の①～⑫です

参加者情報

- ① 氏名 ② 住所
- ③ 生年月日 ④ 性別
- ⑤ 使用した歩数計測
アプリの名称
- ⑥ 携帯電話番号

ふくアプリで登録している
スマートフォンの携帯
電話番号
- ⑦ Eメールアドレス

歩数

- ⑧ 最初に設定した
目標歩数
- ⑨ 各月の平均歩数
(数値)
- ⑩ 各月のスクリーン
ショット画像

カラダの指標

- ⑪ 健康指標
(体重・腹囲・血圧)
取組期間中に継続して
測ることができるもの

その他

- ⑫ 個人情報の提供同意

8 実績報告について ③

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (1/6)

■ 手順1

スマートフォンから、実績報告フォームへアクセス

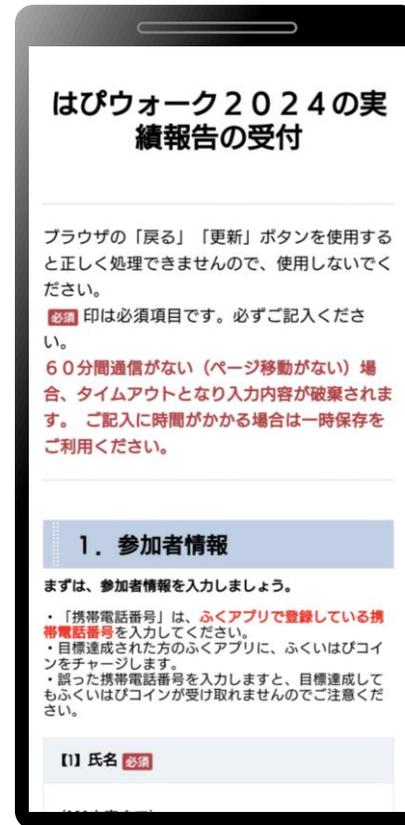
[実績報告フォーム
\(リンクはこちら\)](#)

▼実績報告フォーム



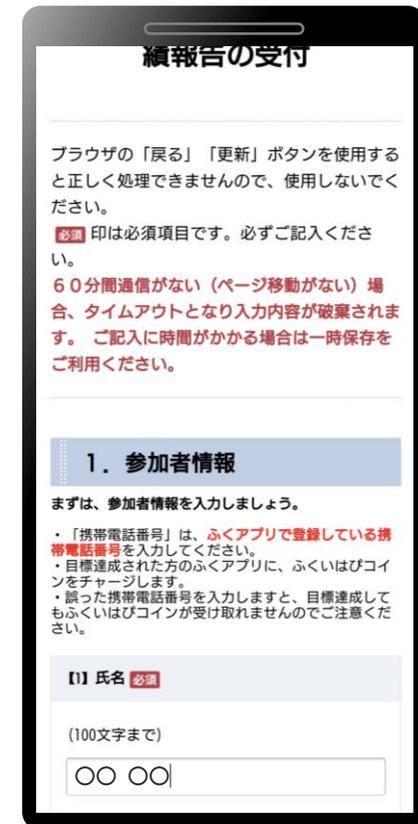
■ 手順2

次のような画面が表示されます



■ 手順3

設問にしたがって必要事項を入力しましょう



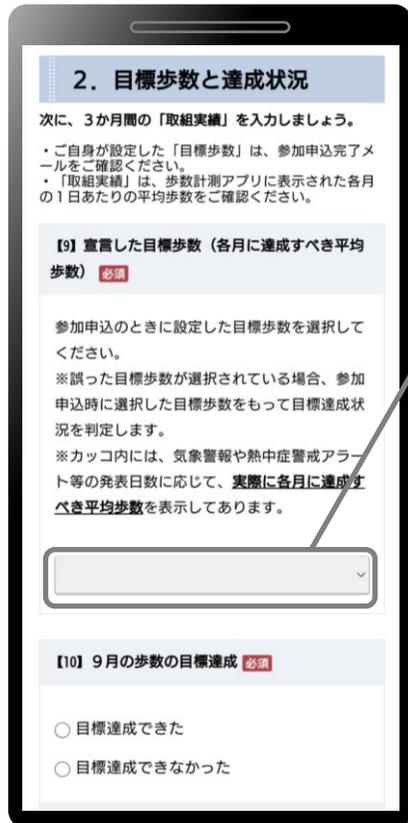
8 実績報告について ④

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (2/6)

池田町アプリ「健康マイレージ」で参加した方は入力不要です (設問は表示されません)

■ 手順4

歩数実績と目標達成の登録



1) あなたが設定した目標歩数を、プルダウン内から選びましょう

なお、「警報等」の発表による目標歩数の減算がある場合、プルダウン内の達成すべき平均歩数 (カッコ内) は減算後の歩数が表示されます

(例) 「警報等」が9月に2回、10月に3回、11月に1回 発表されたとき

11,000歩 (達成すべき平均歩数)	9月: 10,266歩	10月: 9,935歩	11月: 10,633歩
10,500歩 (達成すべき平均歩数)	9月: 9,800歩	10月: 9,483歩	11月: 10,150歩
▶ 10,000歩 (達成すべき平均歩数)	9月: 9,333歩	10月: 9,032歩	11月: 9,666歩
9,500歩 (達成すべき平均歩数)	9月: 8,866歩	10月: 8,580歩	11月: 9,183歩
9,000歩 (達成すべき平均歩数)	9月: 8,400歩	10月: 8,129歩	11月: 8,700歩
	⋮		
	⋮		

8 実績報告について ⑤

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します（3/6）

■ 手順5

歩数実績と目標達成の登録

The screenshot shows a mobile application interface for reporting step achievements. It features three main sections: 1) A goal completion status section with radio buttons for 'Goal achieved' (selected) and 'Goal not achieved'. 2) An average step count section with a text input field containing '9500' and a '歩' (steps) unit label. 3) An average step count image section with instructions to upload a screenshot of the step count from a pedometer app. Below the form, there are instructions for uploading the screenshot: 1) Press the 'Select' button. 2) Press the 'File selection' button.

2) 各月の平均歩数（実績）が目標達成したかどうかについては、この「各月に達成すべき平均歩数」と見比べながら選択しましょう

（例）「警報等」が9月に2回（2日間）発表されたとき

目標歩数10,000歩に対して9月の平均歩数（実績）が9,500歩

9月の実績 9,500歩 > 9月に達成すべき平均歩数 9,333歩

目標達成できた

3) 10月、11月についても同様に入力したら、■ 手順6 へ進みましょう

8 実績報告について ⑥

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (4/6)

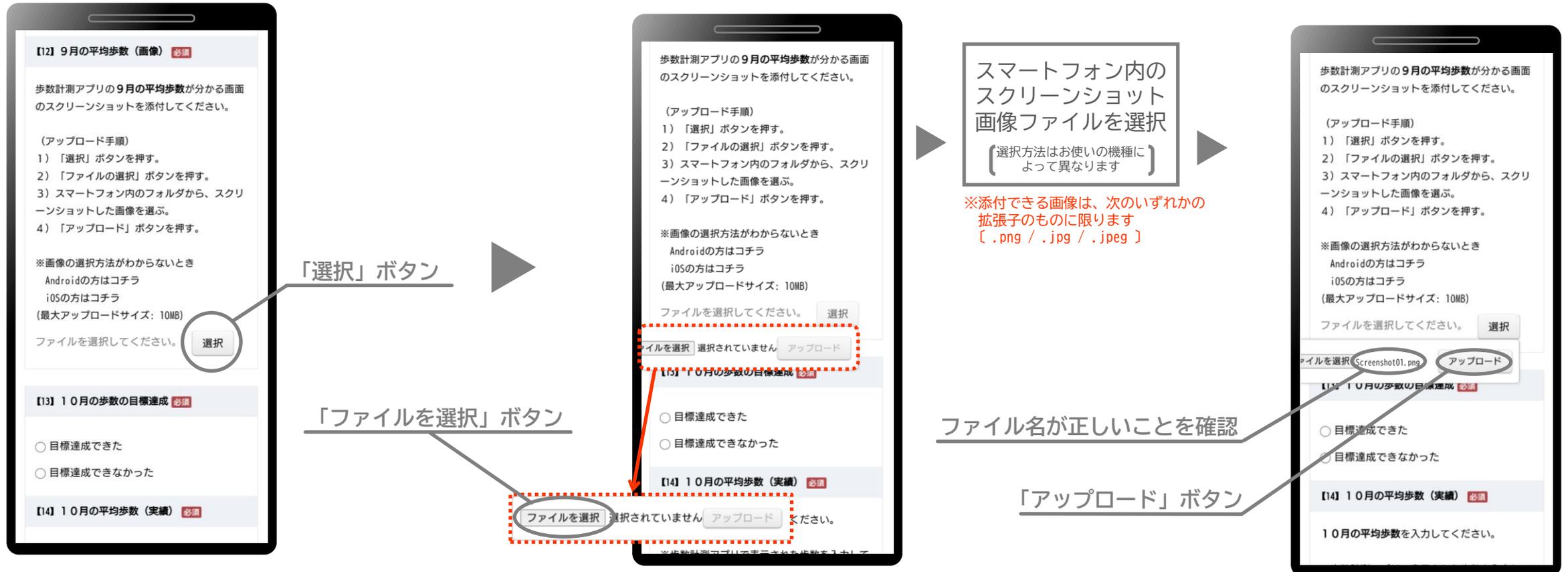
池田町アプリ「健康マイレージ」で参加した方は入力不要です (設問は表示されません)

Ⅰ 手順6 スクリーンショット画像の登録

①対象月の「選択」を押しましょう

②「ファイルを選択」を押し、スマートフォン内のフォルダから画像を選択しましょう

③画像を選択したら、ファイル名が正しいことを確認し、「アップロード」を押しましょう

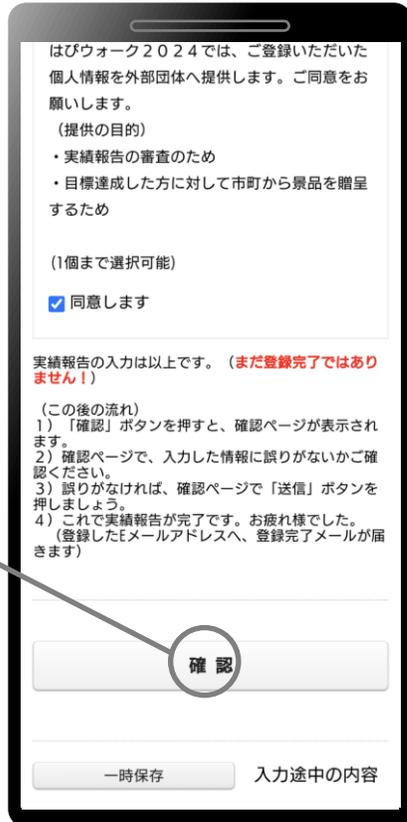


8 実績報告について ⑦

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (5/6)

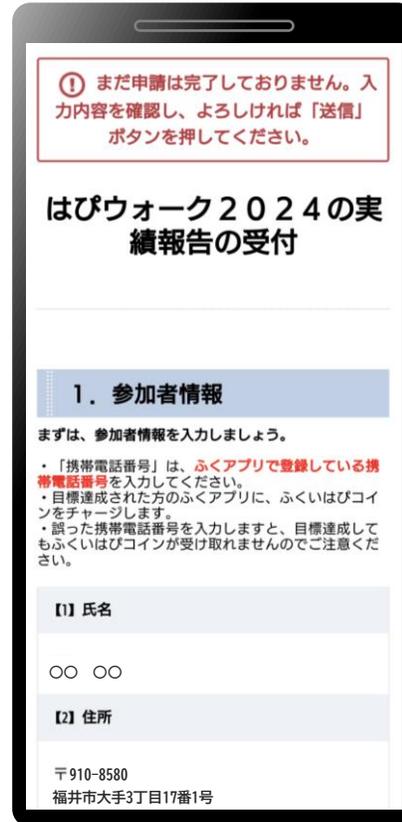
■ 手順7

すべて入力したら「確認」を押し
ましょう



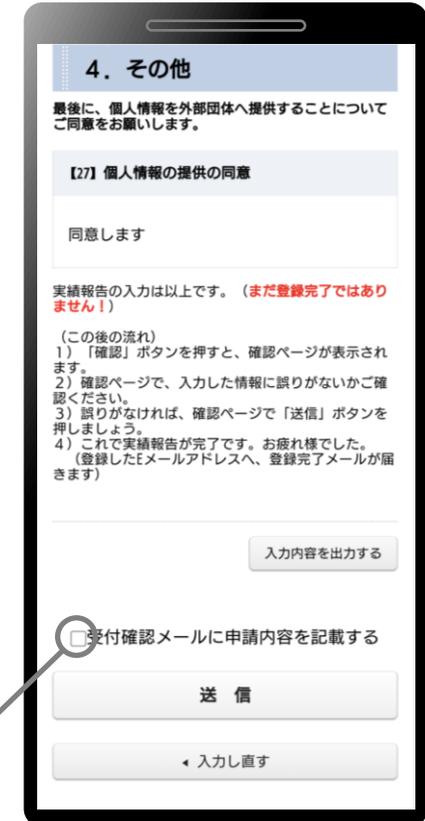
■ 手順8

入力事項を確認しましょう



■ 手順9

□受付確認メールに申請内容を記載する
にチェックを入れましょう

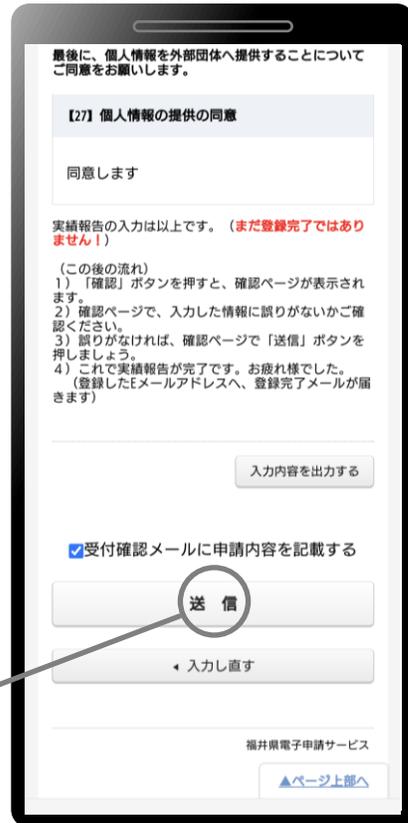


8 実績報告について ⑧

▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (6/6)

■ 手順10

「送信」を押しましょう



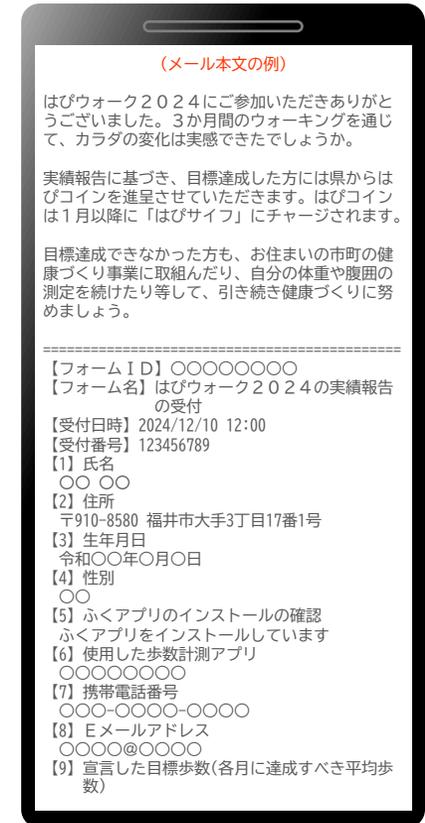
■ 手順11

登録受付画面が表示されます



■ 手順12

入力したEメールアドレスに**受付完了メール**が届けば登録完了です



8 実績報告について ⑨

- ▶ 実績報告で提出していただくスクリーンショット^(※)は、各月の歩数が分かる画面にしてください
- ▶ 次ページ以降に、「市町アプリ」と「県がご提案するアプリ」での月平均歩数の表示方法をご案内します

(掲載順)

- 敦とんあるこ
- からだカルテ
- 歩こっさプラス
- 健康支援あいあいアプリ
- スポーツタウンWALKER
- dヘルスケア
- a r u k u & (あるくと)
- 楽天シニア
- あるこっさでがんばろっさ♪

(※) お使いのスマートフォンによって操作方法が異なりますので、詳細はスマートフォンの使用説明書をご確認ください

月平均歩数の表示方法

■ 敦とんあるこ (敦賀市)

STEP1



① グラフを選択



STEP2

② 月平均歩数が表示



8 実績報告について ⑪

月平均歩数の表示方法

■ からだカルテ (大野市)

※からだカルテは、大野市の健康づくり事業「おおのヘルスウォーキングプログラム2024」に参加する大野市民に限ります。

STEP1

①Myデータを選択

②歩数・月別を選択



STEP2

②月平均歩数が表示



8 実績報告について ⑫

月平均歩数の表示方法

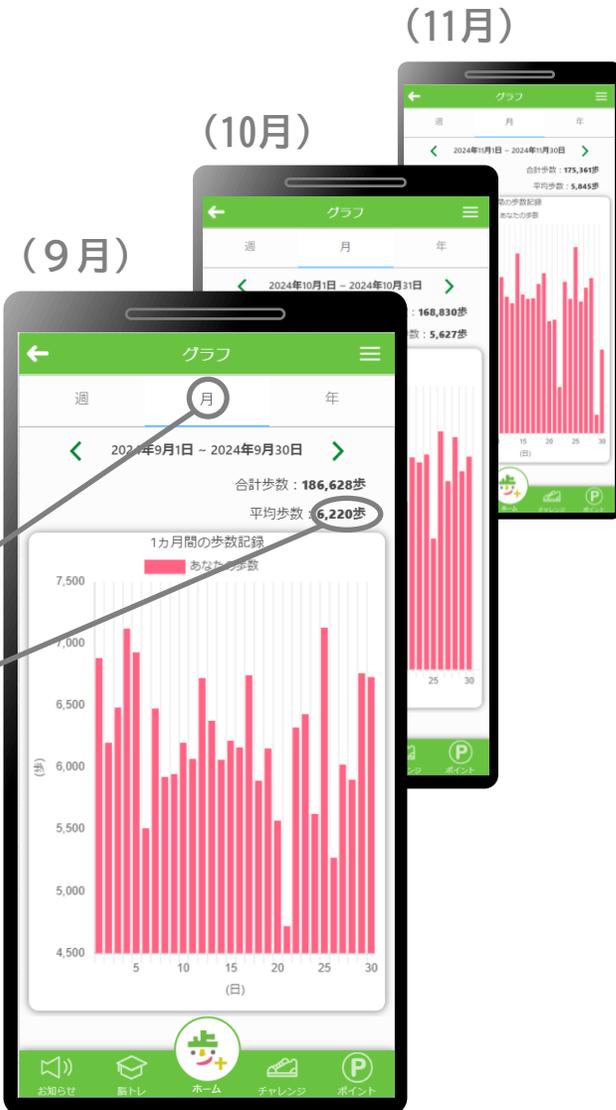
歩こっさプラス (坂井市)

STEP1



①グラフを選択

STEP2



②月を選択

③月平均歩数が表示

8 実績報告について ⑬

月平均歩数の表示方法

健康支援あいあいアプリ (美浜町)

STEP1



または



STEP2

②月平均歩数が表示

①「メニュー」を選択
「月別平均歩数」を選択



月平均歩数の表示方法

スポーツタウンWALKER (福井市、おおい町)

STEP1

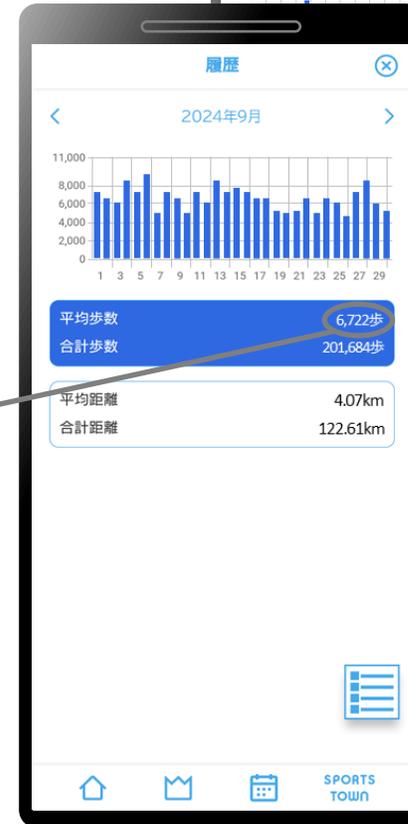
① グラフを選択



STEP2

② 月平均歩数が表示

(9月)



(10月)



(11月)



8 実績報告について ⑮

月平均歩数の表示方法

■ dヘルスケア (NTTドコモ)

STEP1

① 歩数表示を選択



STEP2

② 「月」を選択

(9月)

(10月)

(11月)

③ 月平均歩数が表示



8 実績報告について ⑬

月平均歩数の表示方法

「aruku& (あるくと) (ONE COMPATH) (10月) (11月)」

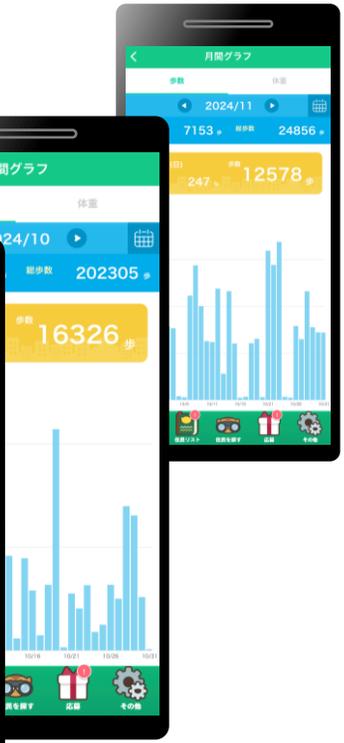
STEP1



STEP2



STEP3



① 「きろく」を選択

② 「月間」を選択

③ 月平均歩数が表示

8 実績報告について ⑰

月平均歩数の表示方法

楽天シニア (楽天モバイル)

STEP1

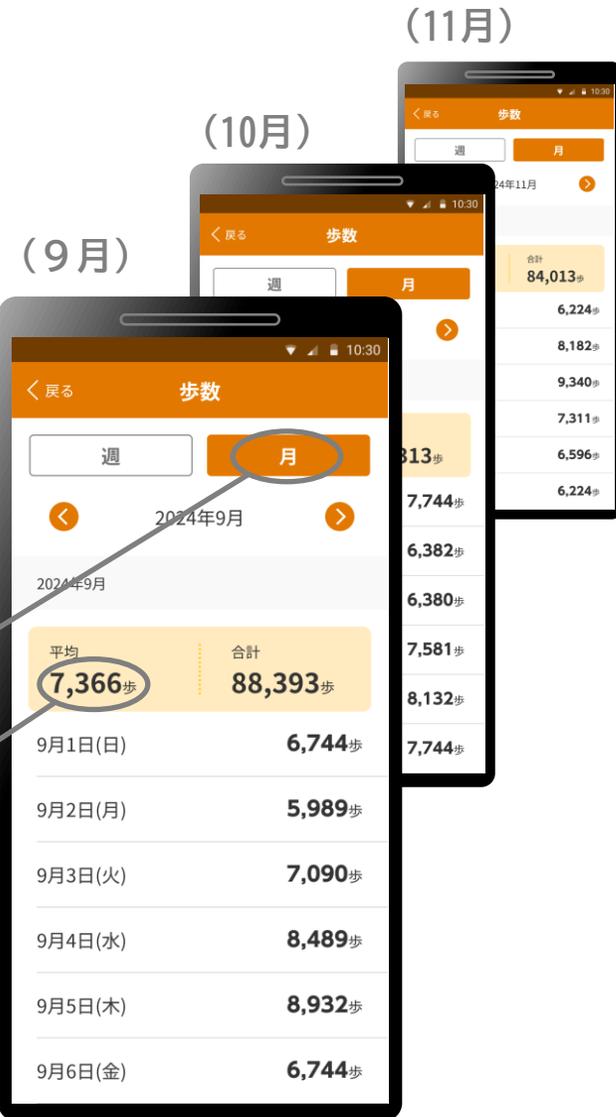
① 歩数表示を選択



STEP2

② 「月」を選択

③ 月平均歩数が表示



月平均歩数の表示方法

あるこっつでがんばろっさ♪ (ヤクルト本社) (10月)

STEP1



①画面を下へスクロール

STEP2



②前月平均歩数が表示

(11月)



※前月の平均歩数のみ表示されますので、必ず翌月にスクリーンショットを保存するようにお願いします。

9 はぴコインのチャージについて

9 はぴコインのチャージについて

- ▶ 目標達成を確認できた方には、ふくいのはぴコイン500ptを進呈します
- ▶ ふくいのはぴコインは、実績報告で登録したふくアプリのサイフにチャージします
(2次元バーコードの読み取りなど、参加者側の手続きは不要です)
- ▶ スケジュール : 令和7年1月以降
チャージ先サイフ : はぴサイフ
- ▶ チャージされたはぴコインの有効期限は**令和7年3月29日(土)**までです
(期限を過ぎるとポイントは失効します)
- ▶ 目標達成状況の審査結果は、登録いただいたふくアプリへのはぴコインのチャージをもって代えさせていただきます
(福井県HPで対象者の発表は行いません)

