

はぴ  ウォーク

2024

-第2弾-

参加者ガイド

(ver.1.2)

## STAGE1

### 参加申込み (9月)

・歩数目標を宣言しよう (プラス10分を頑張ろう)

- 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 市町の健康づくり事業について . . . . . 21 P

## STAGE2

### ウォーキング (10~12月)

・目標に向かってウォーキングに取り組もう  
・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

- 5 期間中の活動について . . . . . 24 P
- 6 異常気象等の対応について . . . . . 30 P

## STAGE3

### はぴコイン進呈 (1月)

・目標達成したら「はぴコイン」をもらおう

- 7 実績報告について . . . . . 35 P
- 8 はぴコインのチャージについて . . . . . 54 P

# 1 参加申込みについて

# 1 参加申し込みについて 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 参加申し込みについて ②

- ▶ はぴウォーク2024（第2弾）への参加は、**申込制**です（申込期間は9月中）
- ▶ 参加申し込みは、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)<sup>※</sup>  
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

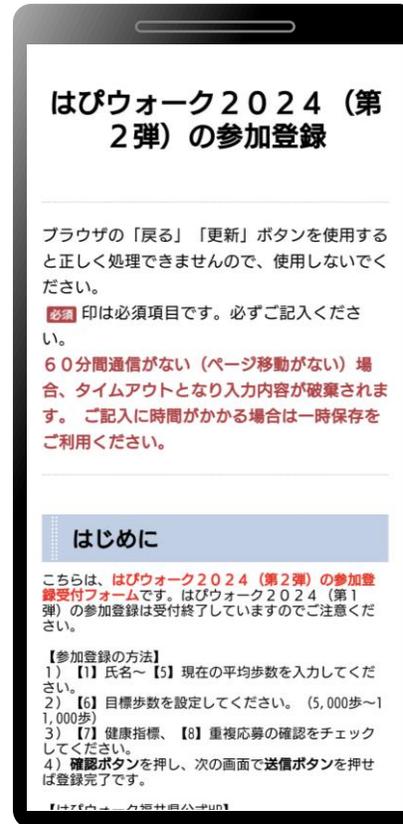
[参加申込フォーム  
\(リンクはこちら\)](#)

▼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



### ■ 手順3

設問にしたがって必要事項を入力しましょう



# 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

はぴウォーク2024 (第1弾) との重複登録について

【8】重複応募の確認 **必須**

はぴウォーク2024 (第2弾) は、はぴウォーク2024 (第1弾) と同時に参加登録できません。

私は、はぴウォーク2024 (第1弾) へは参加登録していないことを確認しました。  
(1個まで選択可能)

確認しました

**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おりません。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 (第2弾) の参加登録

はじめに

こちらは、はぴウォーク2024 (第2弾) の参加登録受付フォームです。はぴウォーク2024 (第1弾) の参加登録は受付終了していますのでご注意ください。

【参加登録の方法】

- 1) 【1】氏名～【5】現在の平均歩数を入力してください。
- 2) 【6】目標歩数を設定してください。(5,000歩～11,000歩)
- 3) 【7】健康指標、【8】重複応募の確認をチェックしてください。
- 4) **確認ボタン**を押し、次の画面で**送信ボタン**を押せば登録完了です。

【はぴウォーク福井県公式HP】  
[はぴウォーク2024を開催します \(総合案内\)](#)

参加者情報

### ■ 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

【7】健康指標

体重

はぴウォーク2024 (第1弾) との重複登録について

【8】重複応募の確認

確認しました

受付確認メールに申請内容を記載する

**送信**

◀ 入力直す

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

【7】健康指標

体重

はぴウォーク2024 (第1弾) との重複登録について

【8】重複応募の確認

確認しました

入力内容出力する

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 (第2弾) の参加登録

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 (第2弾) 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。10月から12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 (第2弾) の参加受付  
【受付日時】 2024/09/15 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  
【8】重複応募の確認 確認しました

-----

※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

## 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<sup>(※1)</sup>
- ▶ 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<sup>(※2)</sup>  
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



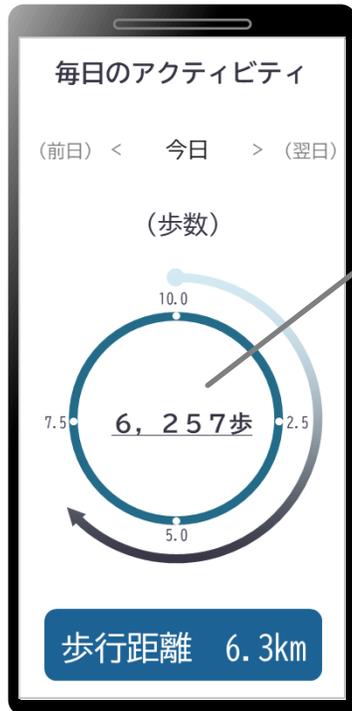
# 3 歩数計測アプリについて

### 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

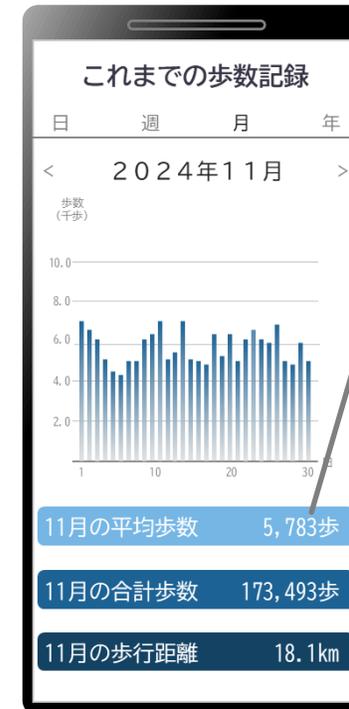
歩数を自動で記録できること



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

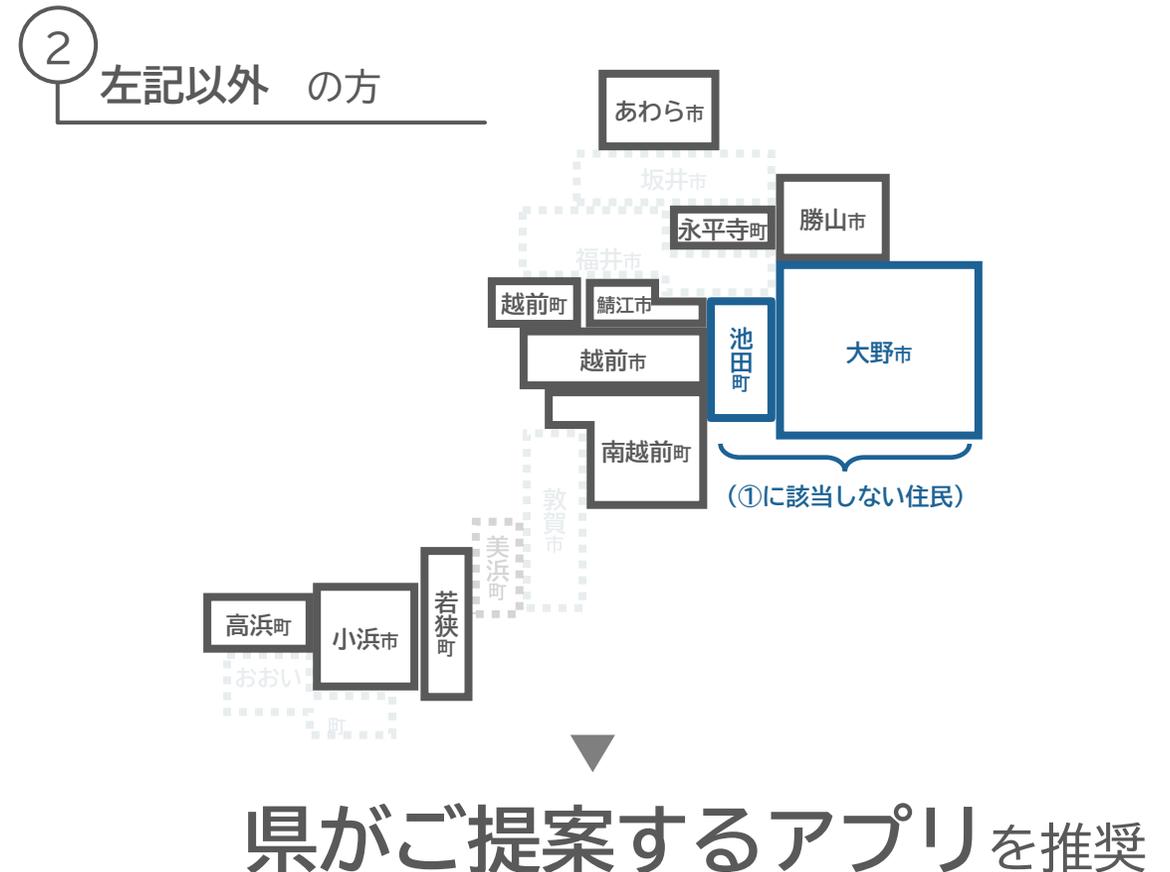
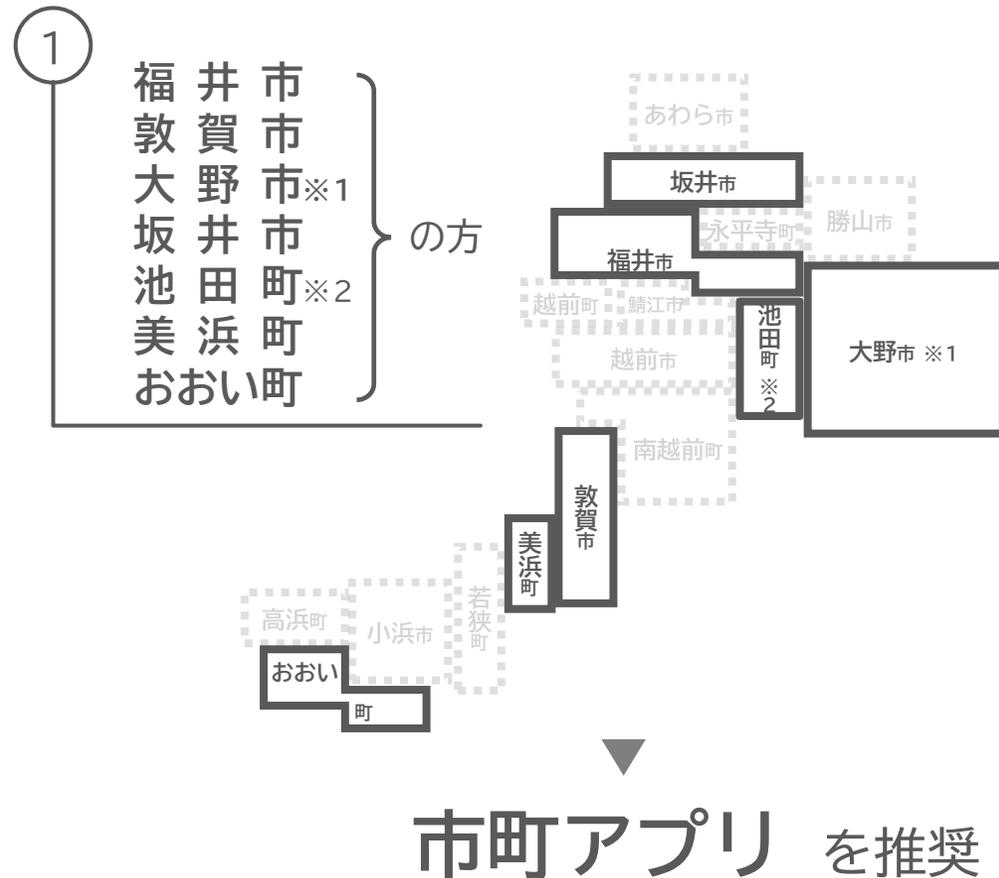


毎月の平均歩数を表示

※各アプリの表示例については「[7 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

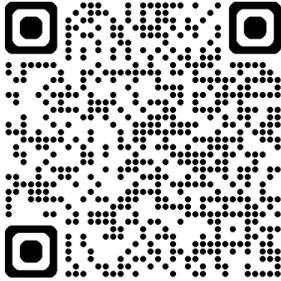
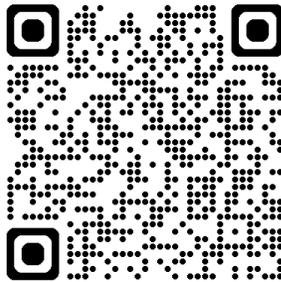
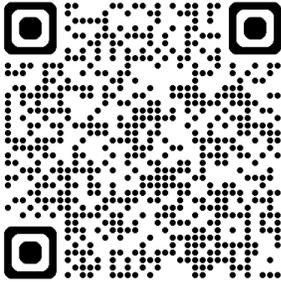
# 3 歩数計測アプリについて ③

## 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	<a href="#">スポーツタウンWALKER (スポーツタウン福井市)</a> 	○	○	1か月単位	不要	無料	
敦賀市	<a href="#">敦とんあるこ</a> 	○	○	1か月単位	不要	無料	
大野市	<a href="#">からだカルテ</a>  <small>〔 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 〕</small>	○	○	1か月単位	不要	無料	

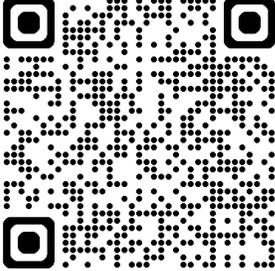
# 3 歩数計測アプリについて ④

## 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	<a href="#">歩こっさプラス</a> 	○	○	1 か月単位	不要	無料	
池田町	<a href="#">健康マイレージ</a> 	○	○	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	<a href="#">健康支援あいあいアプリ</a> 	○	○	1 か月単位	不要	無料	

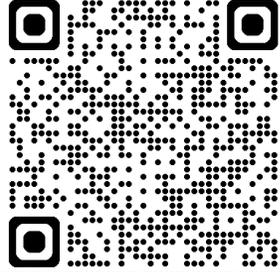
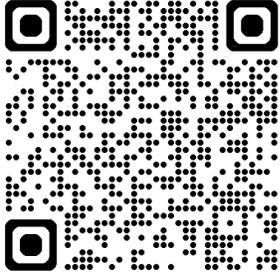
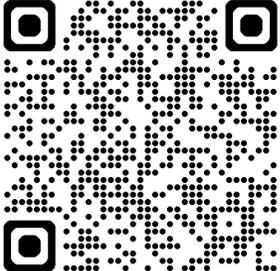
# 3 歩数計測アプリについて ⑤

## 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	<a href="#">スポーツタウンWALKER (スポーツタウンおおい町)</a> 	○	○	1か月単位	不要	無料	

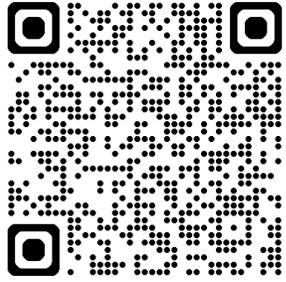
### 3 歩数計測アプリについて ⑥

#### 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
<a href="#">スポーツタウンWALKER</a> 	株式会社 アールビーズ	○	○	1か月単位	不要	無料	
<a href="#">dヘルスケア</a> 	株式会社 NTTドコモ	○	○	1か月単位	不要	無料	
<a href="#">aruku&amp; (あるくと)</a> 	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
<a href="#">楽天シニア</a>	 シニア R 楽天モバイル株式会社	○	○	1か月単位	不要	無料	
<a href="#">あるこっつでがんばろっさ♪</a>	 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 (※)	

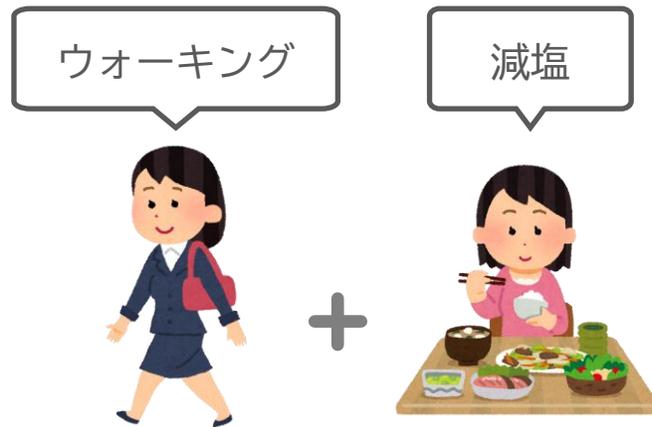
※「あるこっつでがんばろっさ♪」アプリのインストールには「階層コード」が必要です (詳しくはリンク先を参照)

# 4 市町の健康づくり事業について

## 4 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

# 4 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	▶ <a href="#">健康101チャレンジ (スマホde健康ポイント)</a>	歩行、健診受診、食事改善 など	～2月
敦賀市	▶ <a href="#">敦とんあるこチャレンジ</a>	歩行、健診受診、敦とんウォーク など	通年
大野市	▶ <a href="#">おおのヘルスウォーキングプログラム2024</a> (※)	歩行、測定ウィーク など	～1月
勝山市	▶ <a href="#">かつやま健康ポイント</a>	歩行、健診受診 など	10月～11月
鯖江市	▶ <a href="#">ポイント貯めて健康づくり</a>	歩行、健診受診、食事改善 など	～2月
越前市	▶ <a href="#">第2弾 Vitality Walk in Echizen City</a>	歩行、アクティブチャレンジ など	～11月
坂井市	▶ <a href="#">歩こっさプラス</a>	歩行、健診受診、健康フェスタ参加 など	通年
永平寺町	▶ <a href="#">健康づくり11 (いい) からだポイント</a>	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	▶ <a href="#">“歩く”健康マイレージチャレンジ</a>	歩行	通年
越前町	▶ <a href="#">えちぜん健康チャレンジ</a>	健診受診、生活習慣改善チャレンジ など	～2月
美浜町	▶ <a href="#">地域あいあいポイント</a>	歩行、健診受診、げんげん弁当購入 など	通年
おおい町	▶ <a href="#">Let'sウォーク15+チャレンジ</a>	歩行、健診受診、ウォーキング教室参加 など	～2月
若狭町	▶ <a href="#">SDGsみんなdeハッピー健康ポイントチャレンジ</a>	歩行、健診受診、食事改善 など	～12月

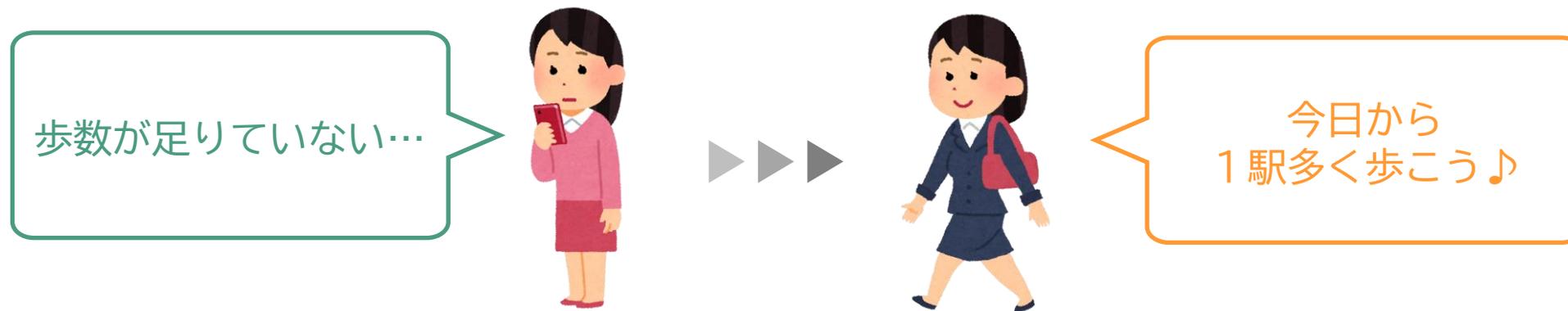
※ おおのヘルスウォーキングプログラム2024の参加受付は終了しています

# 5 期間中の活動について

(10月～12月)

## 5 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



## 5 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

## 5 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](#)

## 5 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



## 5 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「4 市町の健康づくり事業について」で紹介しています

## 6 異常気象等の対応について

## 6 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（10月：31日 11月：30日 12月：31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）11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11月に達成すべき平均歩数

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

# 6 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) 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

# 6 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) 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

# 6 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) 12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 実績報告について

# 7 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（1月1日～13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



10月の歩数  
8,500歩

## STEP 3

登録完了メールの  
受取り



報告完了!

# 7 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

※1 太字下線の項目は、実績報告で初めて入力する事項です    ※2 ⑩スクリーンショット画像は拡張子「.png」「.jpg」「.jpeg」のいずれかに限ります

# 7 実績報告について ③

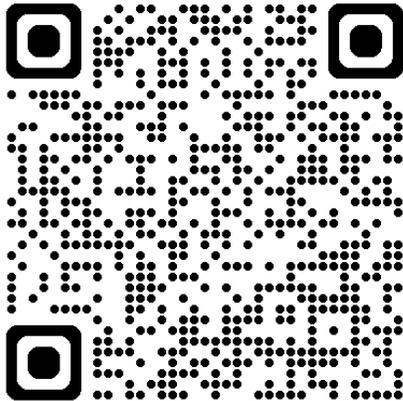
## ▶ 電子申請フォームでの入力手順をご紹介します (1/6)

### ■ 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

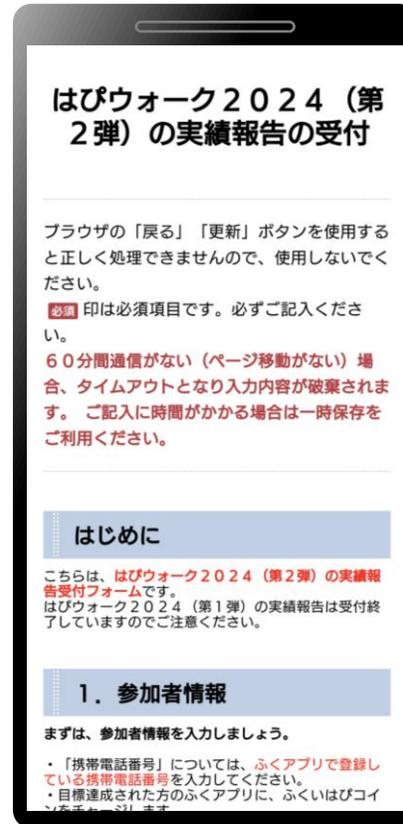
[実績報告フォーム  
\(リンクはこちら\)](#)

▼実績報告フォーム



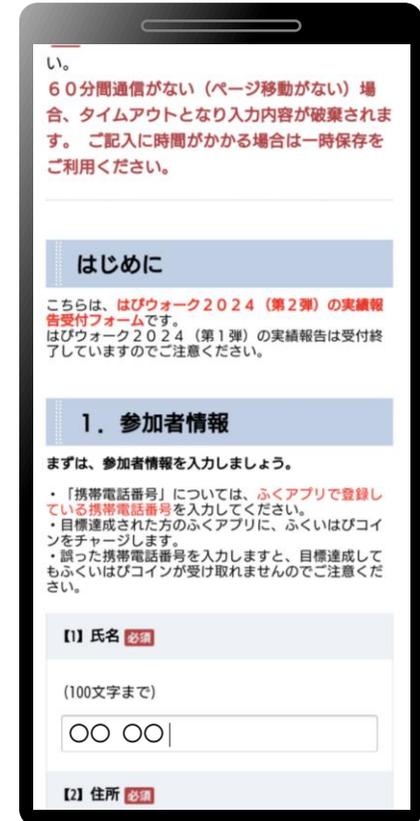
### ■ 手順2

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



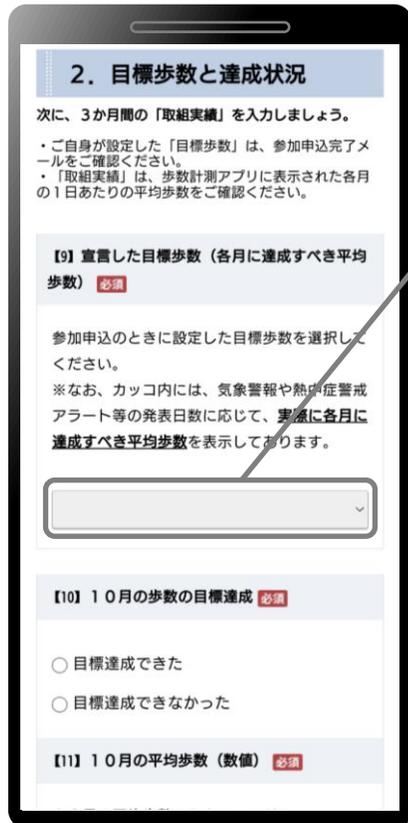
# 7 実績報告について ④

## ▶ 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10月に2回、11月に3回、12月に1回 発表されたとき

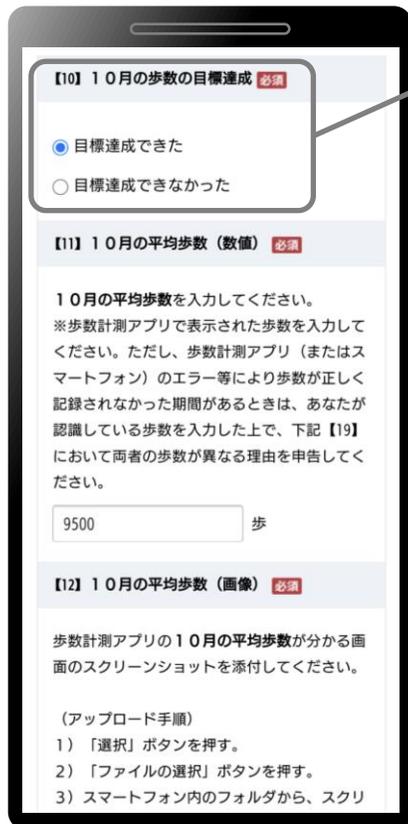
11,000歩 (達成すべき平均歩数	10月: 10,290歩	11月: 9,900歩	12月: 10,645歩)
10,500歩 (達成すべき平均歩数	10月: 9,822歩	11月: 9,450歩	12月: 10,161歩)
▶ 10,000歩 (達成すべき平均歩数	10月: 9,354歩	11月: 9,000歩	12月: 9,677歩)
9,500歩 (達成すべき平均歩数	10月: 8,887歩	11月: 8,550歩	12月: 9,193歩)
9,000歩 (達成すべき平均歩数	10月: 8,419歩	11月: 8,100歩	12月: 8,709歩)
	⋮		
	⋮		

# 7 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 count performance. It features three main sections: 1) A goal completion status section with radio buttons for '目標達成できた' (Goal achieved) and '目標達成できなかった' (Goal not achieved). 2) An input section for the average number of steps for the month, with a text box containing '9500' and a label '歩'. 3) An image upload section for a screenshot of the step count app's monthly average display. Below the form, there are instructions for uploading the screenshot and a list of steps: 1) Press the 'Select' button. 2) Press the 'Select File' button. 3) From the folder in the smartphone, select the screenshot.

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10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10月の平均歩数（実績）が9,500歩

10月の実績 9,500歩 > 10月に達成すべき平均歩数 9,354歩

目標達成できた

3) 11月、12月についても同様に入力したら、■ 手順6 へ進みましょう

# 7 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)

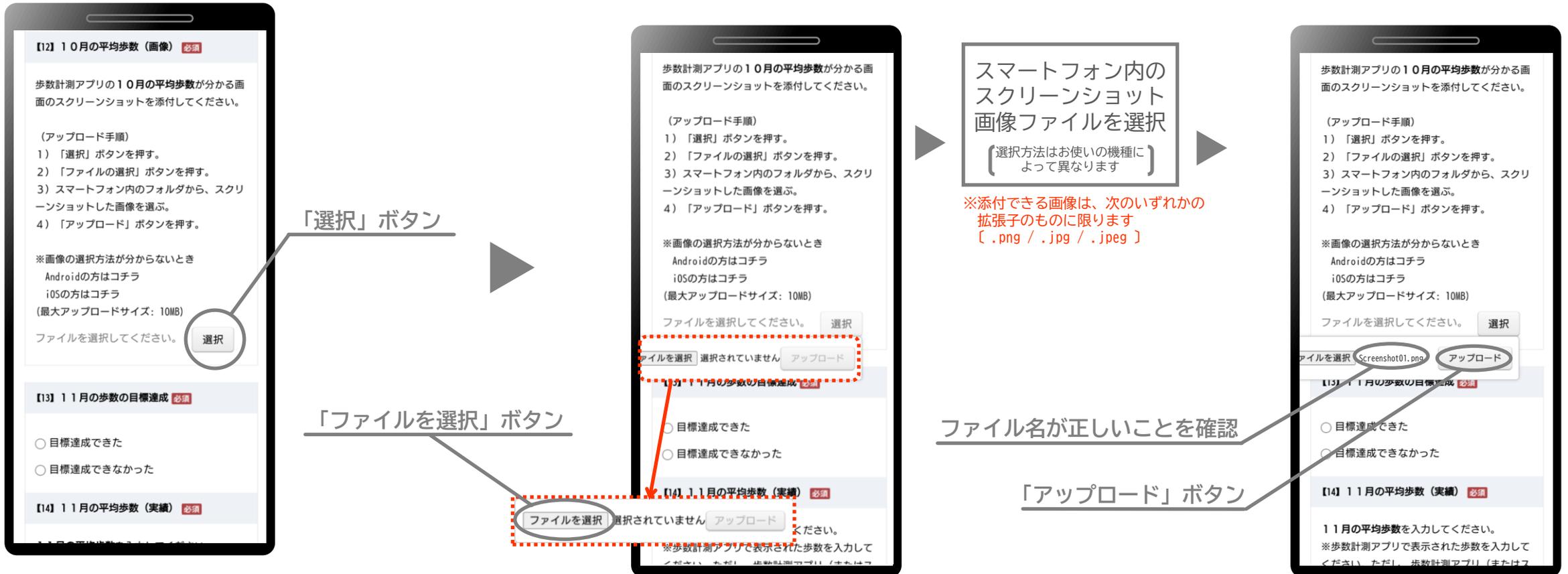
池田町アプリ「健康マイレージ」で参加した方は入力不要です (設問は表示されません)

### ■ 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



# 7 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

・実績報告の審査のため  
・目標達成した方に対して市町から景品を贈呈  
するため

(1個まで選択可能)

同意します

実績報告の入力は以上です。(まだ登録完了ではありません!)

(この後の流れ)  
1) 「確認」ボタンを押すと、確認ページが表示されます。  
2) 確認ページで、入力した情報に誤りがないかご確認ください。  
3) 誤りがなければ、確認ページで「送信」ボタンを押しましょう。  
4) これで実績報告が完了です。お疲れ様でした。  
(登録したEメールアドレスへ、登録完了メールが届きます)

**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△

「確認」ボタン

### ■ 手順8

入力事項を確認しましょう

ⓘ 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 (第 2弾) の実績報告の受付

はじめに

こちらは、はぴウォーク2024 (第2弾) の実績報告  
受付フォームです。  
はぴウォーク2024 (第1弾) の実績報告は受付終  
了していますのでご注意ください。

### 1. 参加者情報

まずは、参加者情報を入力しましょう。

- ・「携帯電話番号」については、ふくアプリで登録し  
ている携帯電話番号を入力してください。
- ・目標達成された方のふくアプリに、ふくいはぴコ  
インをチャージします。
- ・誤った携帯電話番号を入力しますと、目標達成し  
てもふくいはぴコインが受け取れませんので注意くだ  
さい。

01 氏名

### ■ 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

## 4. その他

最後に、個人情報を外団体へ提供することについて  
ご同意をお願いします。

### 【27】個人情報の提供の同意

同意します

実績報告の入力は以上です。(まだ登録完了ではありません!)

(この後の流れ)  
1) 「確認」ボタンを押すと、確認ページが表示され  
ます。  
2) 確認ページで、入力した情報に誤りがないか確  
認ください。  
3) 誤りがなければ、確認ページで「送信」ボタンを  
押しましょう。  
4) これで実績報告が完了です。お疲れ様でした。  
(登録したEメールアドレスへ、登録完了メールが届  
きます)

受付確認メールに申請内容を記載する

**送信**

◀ 入力し直す

にチェック

# 7 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

4. その他

最後に、個人情報を外部団体へ提供することについて  
ご同意をお願いします。

**【27】個人情報の提供の同意**

同意します

実績報告の入力は以上です。(まだ登録完了ではありません!)

(この後の流れ)  
1) 「確認」ボタンを押すと、確認ページが表示されます。  
2) 確認ページで、入力した情報に誤りがないかご確認ください。  
3) 誤りがなければ、確認ページで「送信」ボタンを押しましょう。  
4) これで実績報告が完了です。お疲れ様でした。  
(登録したEメールアドレスへ、登録完了メールが届きます)

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

### ■ 手順11

登録受付画面が表示されます

はぴウォーク2024 (第2弾) の実績報告の受付

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

(メール本文の例)

はぴウォーク2024 (第2弾) にご参加いただきありがとうございます。3か月間のウォーキングを通じて、カラダの変化は実感できたでしょうか。

実績報告に基づき、目標達成した方には県からはぴコインを進呈させていただきます。はぴコインは2月以降に「はぴサイフ」にチャージされます。

目標達成できなかった方も、お住まいの市町の健康づくり事業に取組んだり、自分の体重や腹囲の測定を続けたり等して、引き続き健康づくりに努めましょう。

-----

【フォームID】 ○○○○○○○○  
【フォーム名】 はぴウォーク2024 (第2弾) の実績報告の受付

【受付日時】 2025/1/5 12:00  
【受付番号】 123456789

【1】 氏名  
○○ ○○  
【2】 住所  
〒910-8580 福井市大手3丁目17番1号  
【3】 生年月日  
令和○○年○月○日  
【4】 性別  
○○

【5】 ふくアプリのインストールの確認  
ふくアプリをインストールしています

【6】 使用した歩数計測アプリ  
○○○○○○○○○

【7】 携帯電話番号  
○○○-○○○○-○○○○

【8】 Eメールアドレス  
○○○○@○○○○

【9】 宣言した目標歩数(各月に達成すべき平均歩数)

## 7 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<sup>(※)</sup>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



# 7 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



## 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)

STEP 1



または



STEP 2

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)

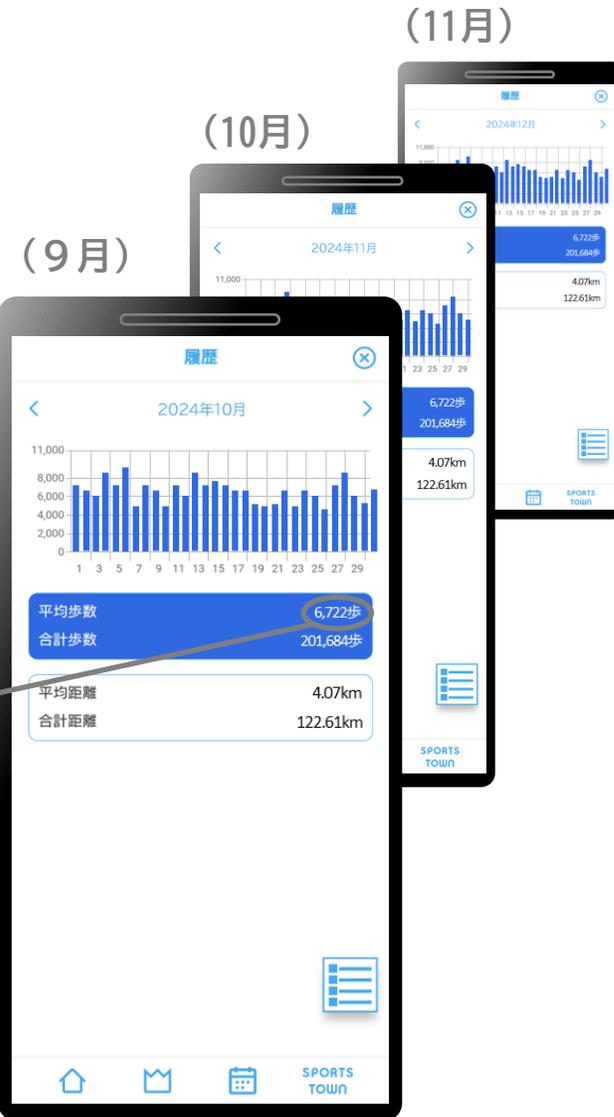
STEP1

① グラフを選択



STEP2

② 月平均歩数が表示



# 7 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

(10月)

(11月)

(12月)



③ 月平均歩数が表示

# 7 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) (11月)

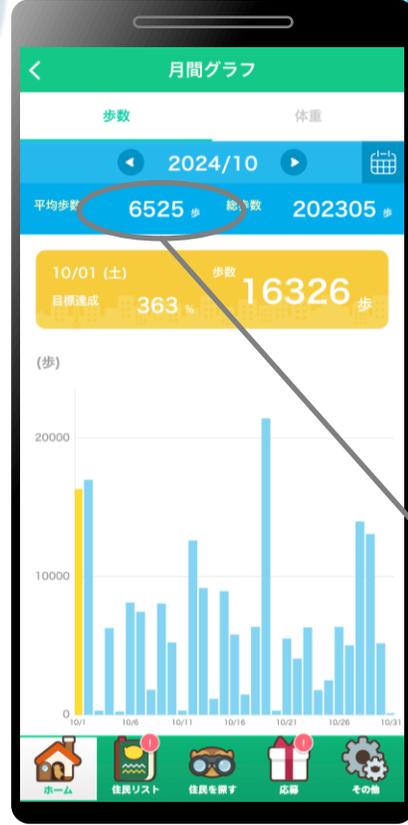
STEP1



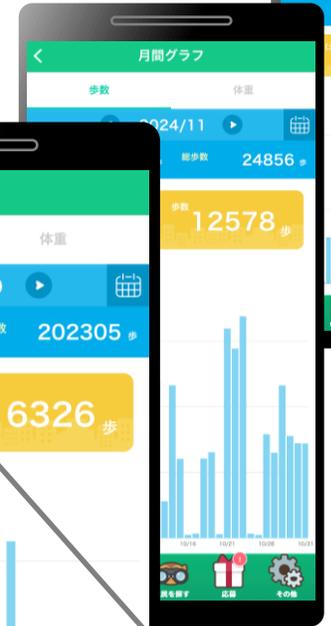
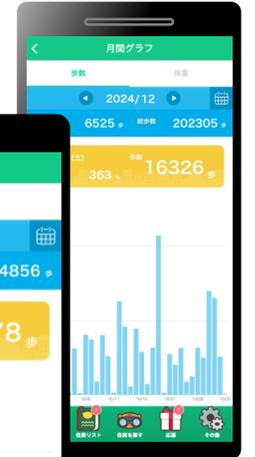
STEP2



STEP3



(12月)



# 7 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

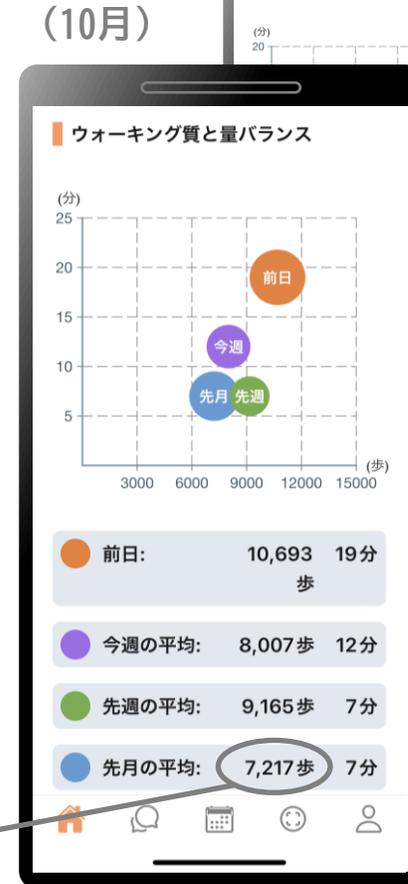
### あるこっつとでがんばろっさ♪ (ヤクルト本社) (11月)

STEP1



①画面を下へスクロール

STEP2



②前月平均歩数が表示

(12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。

# 8 はぴコインのチャージについて

## 8 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2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)

