

オンラインウォーキング2023

～歩いて健康～

# 15万歩にチャレンジ！月間



<開催期間>

令和5年 **11月 1日** (水)～**11月 30日** (木)

<エントリー期限>

令和5年 **10月 31日** (火)

までにアプリダウンロード  
をしてください(グループチャレンジ  
は別途作成・参加が必要)

1日あたり5,000歩以上  
歩くと、1か月で15万歩達成！



## 個人でチャレンジ！

アプリダウンロードで自動エントリー

※すでにダウンロードがお済み場合はエントリー完了しています

1か月累計

15万歩達成で

**500**ポイント進呈

アプリダウンロード方法は裏面へ

さらに！目標達成者の中から抽選で**200**名様に  
1,000円相当の賞品が当たる！！



## グループでチャレンジ！

アプリダウンロード後、グループ作成・参加\*でエントリー

\*参加条件：**3**人以上

グループ平均

1か月累計

15万歩達成で

**500**ポイント進呈

グループの作成・参加方法は裏面へ

貯まったポイントで特典プレゼントに応募しよう！  
抽選で地場産品などが当たる！



詳しい応募方法は  
久留米市公式ホームページで

くると健康のびのび

特典例



純米酒



無洗米



博多和牛



電子マネー

【お問合せ】 久留米市保健所 健康推進課

TEL : 0942-30-9331

FAX : 0942-30-9833

E-mail : ho-kenko@city.kurume.lg.jp

# アプリダウンロード方法

くるめ健康 **のびのび** ポイント



【久留米市ホームページへ移動】



※二次元コードが読み取れない場合はインターネットで検索

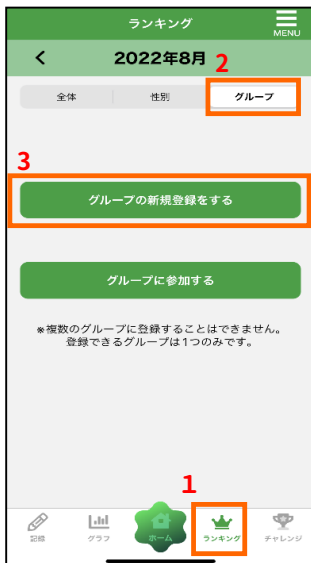
くるめ健康のびのび



①アプリをダウンロード後初期設定をする。

②ホーム画面(イメージ)

# グループの作成方法



①「ランキング」⇒「グループ」を押すと上記画面が表示。  
「グループの新規登録をする」を押す。

## <ステップ1> 代表者1名がグループ名とコードを作成する

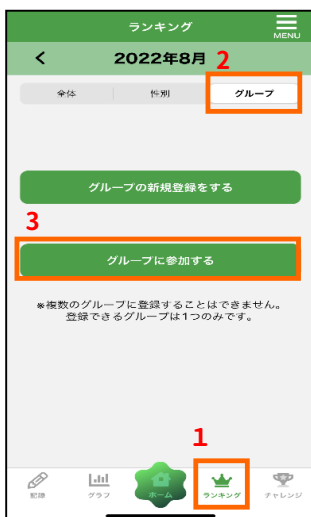
※登録できるグループは一つのみです。複数のグループに登録することはできません。



②枠内にグループ名を入力⇒「登録する」を押す。



③自動でグループコードが発行。作成者以外の方がグループに参加する時に上記の番号が必要。確認後、「ランキングに戻る」を押す。



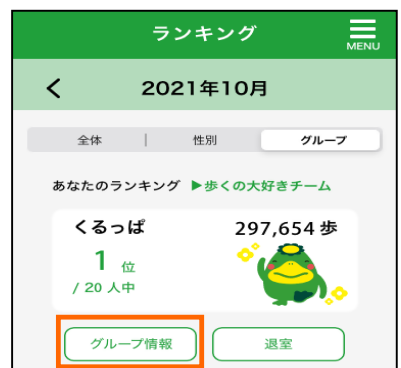
①「ランキング」⇒「グループ」を押すと上記画面が表示。  
「グループに参加をする」を押す。

## <ステップ2> 代表者以外の参加者は作成したグループに参加する

※グループ名とコード作成者は、すでに「グループに参加」が完了しています。



②枠内にグループ作成者が発行したグループコードを入力⇒「登録する」を押す。グループへの参加完了。



③グループコードを確認するには、「ランキング」⇒「グループ情報」を押すとグループコードが表示。