

# 1ヶ月ウォーキングチャレンジの進め方

1

## 参加方法



**記録シートの場合** 〈対象者〉各市町村ポイント事業対象者  
岐阜県や市町村の窓口や県ホームページから「記録シート」を取得し参加します。

**スマホアプリの場合** 〈対象者〉岐阜県内に在住する18歳以上の方  
スマホアプリをダウンロードし、 (カレンダーマーク) をタッチし「清流の国ぎふ・1ヶ月ウォーキングチャレンジ」より参加します。  
エントリー期間: 10/7~11/30 [スマホアプリでの参加方法](#)

2

## ウォーキング



**記録シートの場合**  
1ヶ月ウォーキングチャレンジを続け、歩数計等で計測した毎日の歩数を「記録シート」に記録します。

**スマホアプリの場合**  
スマートフォンを持って歩きます。



目指せ! 1日平均  
**4,000歩以上!**

## ランク決定



最低基準歩数(1ヶ月12万歩)をクリアすると、歩数に応じたランク(3段階)により賞品が抽選で当たります。

最低基準歩数 / ブロンズランク	シルバーランク	ゴールドランク
1日平均 <b>4,000歩</b> の方	1日平均 <b>6,000歩</b> の方	1日平均 <b>8,000歩</b> の方
計12万歩以上	計18万歩以上	計24万歩以上

3

## 賞品 応募方法



**記録シートの場合**  
市町村窓口で歩数を確認してもらい、記録シート所定の箇所にミナモ印の押印を受けたら、シートに付属する専用ハガキを切り取り、必要項目を記載したうえ、切手を貼って応募してください。  
(企業・グループ等においては、ハガキを封筒に入れ、まとめて送付することも可能。)

**スマホアプリの場合**  
抽選で当たります(賞品は選択できません)。  
※賞品を選択したい場合は、インターネットから応募する必要があります。

[応募はこちらから](#)

## 市町村が推薦する ウォーキングコース

県内市町村では、様々なウォーキングコースを紹介しています。観光気分で楽しみながらウォーキングするのもおすすめです。



<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/167253.html>



頑張ったご褒美に、抽選で200名様にステキな賞品があたる \*画像は賞品の一例です。



ぎふ健康推進室ツイッター  
[@kenko\\_gifu](#)

野菜たっぷりのレシピは、  
県の野菜ファーストインスタグラムなどでも紹介中。

GIFU SPORTS  
ぎふスポ

LOHAS LIFE PROJECT

岐阜県健康・スポーツポイント 検索