

宮崎県シンボル
キャラクター
「みやざき犬」

各県
対抗!

九州・山口 チャレンジウォーク

～歩いて健康寿命を延ばそう!～

詳しくは
コチラでチェック



申込期間 令和5年9月3日～10月31日

実施期間 令和5年11月1日～11月30日

9/3日は
健康増進
チャレンジデー!

健康寿命とは 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

九州・山口各県対抗で、1ヶ月間の1日1人あたりの平均歩数を競います。あなたも宮崎県のメンバーとして申し込んで、いっしょに九州・山口の中で平均歩数ナンバー1を目指しましょう!
(昨年3位でした!)

※各県により実施月・実施方法等の実施条件が異なるため、実施後公表する平均歩数や順位はあくまでも参考値となります。

宮崎県は
11月実施!

参加方法

詳しくは
裏面を
チェック!

- 1 宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」をダウンロード
 - 2 利用者情報を登録
 - 3 チャレンジウォーク参加申込フォームに必要事項を記入し申込み
- 登録後は、実施期間中に「SALKO」が入ったスマートフォンを持って歩くだけ!

※歩数は、実施期間終了後自動で取得されますので報告は不要です。

「SALKO」利用促進のため、アプリを利用した参加が基本です。
アプリを利用できない方で参加を希望される場合は、宮崎県健康長寿サポートサイトをご確認ください。

プレゼント

9/3日の
(申込み開始日)
申込みで
プレゼントの
当選確率UP!

実施期間中1日平均8,500歩以上歩いた方に抽選で賞品をプレゼント!

県内特産品詰め合わせギフト3,000円相当が
26名様、オリジナルQUOカード1,000円分が
50名様に抽選で当たります。
たくさん歩いて豪華景品をゲットしよう!

※当選者の発表は、賞品の発送をもって変えさせていただきます。

※歩いた歩数を「SALKO」に反映させるためできるだけアプリを1日1回起動してください。 ※画像はイメージです。



© 2010 熊本県くまモン 大分県 めじろん © 山口県 PR 部長ちよる

長崎県 にゃーが

福岡県 健康づくり県民運動

佐賀県子育て応援キャラクター さかっぴい

沖縄県 けんそう君

輝ゆる感動かごしま国体マスコット ぐりふーファミリー「ぐりふー」

参加方法

01 「SALKO」を下記のQRコードからダウンロード

実施期間中
みやぎ犬の
instagram公式アカウントで
応援メッセージを
投稿するよ。
いっしょに頑張るワン!



すでに「SALKO」ダウンロード済の方は、03のQRコードからお申し込みを!

◆ iPhoneの方はこちら



◆ Androidの方はこちら



「SALKO」に
ついて詳しくは
コチラから!



02 利用者情報を登録

登録後
歩いてみて
歩数がカウント
されているか
確認しよう!



Androidのスマートフォンをお使いの方

Google Fitとの連携方法

重要!

Android スマートフォンをお使いの方は、利用者情報の登録に加え、歩数を取得するため「Google Fit」との連携が必要です。

下記の順で連携してください。

- 1 Google Play ストアで「Google Fit」を検索しインストールする。
- 2 「SALKO」のメニュー画面から「Google Fit 連携」を選択し、連携させる。(右図参考)

※ iPhoneの方は「ヘルスケア」から自動的に歩数が取得されますので連携は不要です。



「Google Fit」連携後、
歩数が反映されているか
確認を!

03 QRコードから参加申込み

チャレンジウォーク 参加申込フォーム



(QRコードは機センサーウェブの登録商品です)

参加申込み時に「SALKO」に登録している「利用者コード」(数字8桁)と「ニックネーム」が必要です。
確認方法は右図をご覧ください。

「利用者コード」と「ニックネーム」の確認方法

重要!



登録後は、実施期間中に「SALKO」が入ったスマートフォンを持って歩くだけ!

