

【ウォーキングチャレンジ 歩数記録入力方法】

記録の入力 10月1日(日)～ 過去の歩数を登録する場合、全期間入力・修正できます。

- 1** 申し込みしたURLにアクセスしてログインしてください。
<http://rikenkenpo.walk.cx>
「記録入力はこちら」をクリックし、申込時に設定したユーザーIDとパスワードを入力してください。
- 2** 初回ログイン時には初期設定画面が開きますので、ニックネーム、ウォーキング目標を入力し、キャラクターを選択してください。
※ニックネームはランキングで表示されます。
- 3** 毎日の歩数は「記録の入力/修正」から入力してください。スマートフォンは右上の「MENU」をクリックしてから進んでください。

1. 当健保専用ウォーキングサイトにアクセスしてください。

<http://rikenkenpo.walk.cx>

第3回 ウォーキングチャレンジ！ 目指せ 都井岬(宮崎県最南岬)！ の記録入力はここから

記録の提出期限は2023年12月14日(木)
提出期限を過ぎると歩数の記録ができなくなります

記録入力はここから

クリック！

2. 申込時に設定した「ユーザーID」と「パスワード」を入力し、「ログイン」ボタンをクリックしてください。

ログイン

ユーザーIDとパスワードを入力してください。

■ ユーザーID	<input type="text"/>
■ パスワード	<input type="password"/>

ユーザーID・パスワードを保存する

※ログインには申込時に設定いただいた「ユーザーID」と「パスワード」を入力ください。
※「ユーザーID」と「パスワード」は忘れないよう、お控えください。

[パスワードを忘れた方はこちら](#)

初回ログイン時には、初期設定画面が開きます。

- ・ニックネームとウォーキング目標を入力し、キャラクターを選択してください。

初期設定

ログアウト

下記の項目すべてを設定してください。

■ニックネーム

※ニックネームはランキングに表示されます。

■ウォーキング目標設定

無理せず自分のペースで、できるだけ長く続けられる歩数を設定しましょう。

1日平均 歩以上にチャレンジします。

■キャラクター選択

下のキャラクターからお好きなキャラクターを選択してください。

記録表メインページにウォーキングキャラクターとして登場します。

なお、選択いただいたキャラクターの違いによって、ウォーキング結果に影響を与えることはありません。



3. メニューから「記録の入力/修正」をクリックして、記録の入力後「保存する」クリックしてください。

***ウォーキング全期間（10月1日～11月30日迄）入力できます！**

記録の入力

今日 11/24 歩数 歩

昨日 11/23 歩数 歩

保存する

日付を指定して入力

複数日まとめて入力することができます。

※61日以上は指定できません。

開始 2023年10月1日

終了 2023年11月30日

表示する

メインページ
マップ案内
記録の入力/修正
データ
ランキング
ウォーキングガイド
グループ
HELP
設定
ログアウト

記録の提出期限は **12月14日（木）まで**になります！

**12月15日（金）以降は入力できなくなるので、
ご注意ください。**