地域通貨ご質問コーナー Vol.12 Q&A

Q. 涼しくなってきたのでウォーキングを再開したいです！「まるけん」では何歩あるくとポイントがもらえますか？

A. 自分に合った「目標歩数」と「厚労省の推奨歩数」の２つで、それぞれ10ポイントずつ（1日最大20ポイント）もらえます！

❗ 自分設定の「目標歩数」達成で【10P】

アプリの初期設定は5,000歩になっています。

5,000歩以上であれば、自分のペースに合わせてお好きな歩数に変更できます。

❗ 厚労省が推奨する「推奨歩数」達成で【10P】

健康づくりの目安として、年齢・性別ごとに定められた歩数です。

【推奨歩数の目安】

65歳以上：男性 7,000歩 / 女性 6,500歩

20歳～64歳：男性 9,000歩 / 女性 8,500歩

Q. 自分の目標歩数や推奨歩数は、アプリのどこで確認できますか？

A. まるけんホーム画面の「歩数」枠をタップするだけで、いつでも確認できます！

【確認手順（２ステップ）】

まるけんの「ホーム画面」を開く→一番上の大きな数字が書かれた「歩数」の枠をタップ！→「１週間の歩数」画面に切り替わります。