

# すみだ

# 1ウィーク・ウォーク

参加者  
募集!

2020.10.17(土)

➡2020.11.15(日)



## ウォーキングチャレンジプログラム

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛で運動不足になっている方も多いかと思えます。

しかし、健康を維持する上では、適度な運動を行うことがとても重要です。感染防止に気をつけながら、ウォーキングに取り組んでみませんか？

**実施期間** 10月17日(土)～11月15日(日)  
期間中の1週間(連続7日間)

**対 象** ①墨田区在住・在勤・在学の方  
②墨田区内で活動するグループ・団体・企業等

**参加方法** 歩数計や専用アプリ等を使い、7日間の総歩数を記録して区へ提出してください。

参加方法等の詳細は、裏面をご覧ください

## 安全にウォーキングを行うポイント

【参考】安全に運動・スポーツをするポイントは?(スポーツ庁)

### まずは体調確認を!

ウォーキングを始める前には体調を確認し、**1つでも当てはまる場合には行わないように**しましょう。

- ▶ 平熱を超える発熱
- ▶ 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- ▶ だるさ(倦怠感)、息苦しさ
- ▶ 嗅覚や味覚の異常
- ▶ 体が重く感じる、疲れやすい等

※高齢者や基礎疾患のある人等については、運動を行う前にかかりつけ医に相談しましょう。

### 3つの密を避けてウォーキング!

× 密閉 × 密接 × 密集 \* 3つの密が1つでも当てはまらないよう注意しましょう

- ▶ 1人又は少人数で実施
- ▶ すいた場所、時間を選ぶ
- ▶ 他の人との距離を確保する
- ▶ 人とすれ違う時は距離をとる

※マスクをしたままウォーキングをする際は、水分補給を忘れないよう注意しましょう。息苦しさを感じた時はマスクを外し、休憩をとる等、無理をしないでください。

家に帰ったら  
手や顔を  
洗いましょう



# すみだ1ウィーク・ウォーク ～ウォーキングチャレンジプログラム～

2020年10月17日(土)～11月15日(日)

平成28年度からスタートした「健康寿命UP大作戦!」では、健康づくりの基礎となる日常の歩数を増やす取組を推進しています。「すみだ1ウィーク・ウォーク」は、期間中の1週間(計7日間)の歩数を測って記録する、ウォーキングチャレンジプログラムです。

## すみだ1ウィーク・ウォーク参加方法

### STEP1. 申込み(エントリー)

10月30日(金)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号(企業・団体の場合は、企業・団体名と代表者名、参加人数、電話番号)を直接または電話、郵送、ファックス、メールで、お申込みください。

〒130-8640 墨田区保健計画課  
健康推進担当(区役所5階)

TEL 5608-8514 FAX 5608-6405  
メール HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jp



### STEP2. チャレンジ方法を選択

区から申込者に記録用紙及び参加にあたっての注意事項等を送付しますので、まずはチャレンジ方法を選択!

方法① スマートフォンのアプリ  
「aruku&(あるくと)」を  
使ってチャレンジ



※登録方法はチラシ下部分を参照

方法② 自身がお持ちの歩数計や携帯電話の  
歩数機能を使ってチャレンジ



### STEP3. チャレンジ開始!

10/17～11/15の間で1週間(連続7日間)  
分の歩数を測定

方法① アプリに基本情報を入力し測定開始  
(アプリで自動計測)

方法② 自身がお持ちの歩数計や携帯  
電話の歩数機能で測定開始  
(専用用紙に歩数結果を記録)



### STEP4. データ集計

方法① アプリで1週間(連続7日間)歩いた  
歩数を自動集計 ※データ提出不要

方法② 1週間(連続7日間)の歩数記録結果  
を専用用紙で区に提出

### STEP5. 結果発表

歩数データの集計結果を区ホームページ  
や区報等で公表します。

## ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」

### ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」とは?

無料のウォーキングアプリ。日々の歩数を計測できるほか、様々なウォーキングコースや区からの健康に関するお知らせ等の情報を受け取ることができます。

### 「aruku&(あるくと)」の機能

- ①歩数・体重登録機能
- ②特典応募機能
- ③ミッション機能
- ④ランキング&チーム機能
- ⑤ウォーキングコース機能
- ⑥お知らせニュース機能

### 「aruku&(あるくと)」登録方法

- ①右下のコードを読み取り、ダウンロード画面に接続
- ②使用者の名前等の基本情報を入力
- ③「団体の追加をしますか?」  
⇒「はい」  
※団体コードは入力済み
- ④チーム名を選択  
※チームを新たに組む場合は、事前に登録が必要です。  
保健計画課までご連絡ください。  
※個人で参加する場合は、チーム名として在住・在勤地(例:吾妻橋)を選択してください。



コード