

ウォーキングチャレンジプログラム

すみだ 1ウィーク・ウォーク



参加者
募集!

2023.10.14 (土)
→2023.11.12 (日)

費用
無料

ウォーキングチャレンジプログラムとは

平成28年度からスタートした「健康寿命UP大作戦！」のうち健康づくりの基礎となる日常の歩数を増やす取組です。個人やグループで参加し、ウォーキングに取り組んでみませんか？

- 実施期間** 10月14日(土)～11月12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



すみだウォーキングマップ



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～

2023年10月14日（土）～ 11月12日（日）

すみだ1ウィーク・ウォーク参加方法

STEP1. 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



STEP2. 申込み（エントリー）

10月27日（金）までに、下記のいずれかの方法でお申込みください。

申込方法

- ① 電子申請 ② 電話
- ③ 郵送 ④ ファクス
- ⑤ メール ⑥ 直接

申込内容

住所・氏名・年齢・性別・電話番号・チャレンジ方法(企業・団体の場合は、企業・団体名と代表者名、参加人数、チャレンジ方法、電話番号)



電子申請



STEP3. チャレンジ開始！

10/14～11/12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

【申込先】 〒130-8640 墨田区保健計画課健康推進担当（区役所5階）

TEL 03-5608-8514 FAX 03-5608-6405

メール HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jp