

令和6年度歩くべあきたについて

「歩くべあきた」とは

仲間とチームを組んで、毎日の歩数を測定することで、運動習慣の定着化を図り、働く世代の生活習慣病の予防を目指す事業です。

スケジュール

7月1日（月）～2月28日（金）：歩数測定期間

チームの平均歩数 8,000 歩（※）を目指して、チームメンバーで声をかけ合いながら、スマホのアプリで日々の歩数を測定しましょう。

※「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（厚生労働省）」より、成人は1日約 8,000 歩以上相当の身体活動を行うことが推奨されています。



【ランキング発表について】

- ・毎月のランキング：チームの1日の平均歩数で順位づけをします。翌月初めにアプリ上で公開します。
- ・最終ランキング：「月ごとの平均歩数の合計÷8か月」で順位づけをします。3月中に市ホームページで公開します。

10月頃：ウォーキング講習会

秋ころ：ウォーキングコース、ポイント機能導入

歩くべあきた参加者限定でお楽しみいただける、歩くべ独自のウォーキングコース、ポイント機能を導入予定です。（チームではなく個人でご利用いただく機能です。）

ポイント機能では、ウォーキングコースを踏破したり、市内各所に設置された QR コードを読み取ることで、「**歩くべあきた参加者限定のポイント**」を獲得することができます。

3月14日（金）：表彰式

準備中：賞品について

全期間を通して**チームの平均歩数 8,000 歩達成すると、チームに対して**抽選で賞品を贈呈します。さらに、秋ころ導入予定の「**歩くべあきた参加者限定のポイント**」を集めて、賞品に応募すると、**個人に対して**抽選で賞品が当たります。



問い合わせ先：秋田市保健所 保健予防課

TEL:883-1178 FAX:883-1173
E-mail : ro-hlpr@city.akita.lg.jp

参加にあたってのご留意点

- ・ 歩数測定期間中は、1日1回以上アプリにログインしてください。 ログインすることでアプリに歩数が反映されます。
- ・ 端末の故障や機種変更時に、アカウントが引き継げるように 引き継ぎ用メールアドレスの登録をお願いします。
(設定・その他→メールアドレス設定)
- ・ 事務局からの連絡は、aruku&の「団体お知らせ」で行いますので、定期的にご確認くださいませようをお願いいたします。
- ・ アプリに関して、ご不明点等ございましたら、aruku&の「ヘルプ」をご覧ください。



<事務局からの連絡>

よくある質問

Q 途中から参加したいメンバーがいる場合は？

A 7月1日以降のメンバー追加は、原則行いません。

Q 途中で辞退者が出た場合は？

A 仲間と継続して参加してもらうことが目的ですので、原則7～2月まで通して参加していただきたいと考えております。体調不良や転勤などのやむを得ない理由により参加が難しくなった場合、残りのチームメンバーが2人以上であれば継続可能です。その場合、辞退者の歩数は、辞退した月からカウントされませんので、ご了承ください。また、辞退者が出た場合は、チームの歩数に影響がありますので、速やかに保健予防課までご連絡ください。

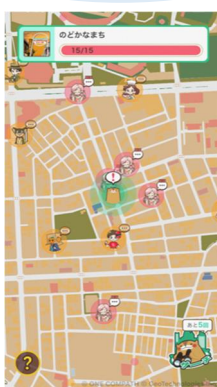
Q スマートウォッチは対応可能か

A 「Apple Watch」および「Wear OS by Google」搭載のスマートウォッチに対応しております。

aruku&の機能をご紹介します

aruku&には歩数測定以外にも、歩きたくなるような魅力的な機能があります♪ 歩くきっかけづくりにぜひご活用ください。

住民(キャラクター)の
依頼を受ける



ミッションを
クリアする



応募カードを貯めて
賞品に応募

※秋田市の賞品とは別に、aruku&の標準機能で賞品に応募できます

