

あるきだす2020

6月からはじまります



【期待できる効果】

- 1 生活習慣の改善
- 2 運動習慣の定着
- 3 適正体重の維持
- 4 健康寿命の延伸

阿蘇市では、市民の皆さんが生涯を通じて健康でいきいきと暮らせる期間、つまり、健康寿命を延伸するために、楽しみながら運動習慣を定着させ、継続的に健康づくりができる、健康ポイント事業「あるきだす2020」を6月から開始します。

健康ポイント事業「あるきだす2020」では、3カ月以上継続して参加してもらい、歩数管理を行います。歩数の成果により抽選でプレゼントが当たります。運動するときには携帯し、毎日の運動量を知り、生活習慣病の予防に努め賞品をゲットしましょう。参加方法は次の2種類です。

スマートフォンを使用

歩数計アプリ（くまもとスマートライフアプリ）を使用します。どれだけ歩いたか目に見える方法で歩数管理が行えます。阿蘇市として団体登録をするので、団体内の平均歩数やランキングも見ることができ、頑張る意欲にもつながります。

万歩計を使用

歩数管理表に自分が歩いた歩数を毎日記録をして自分で集計をします。一の宮保健センターからの貸し出しもあります。※数に限りがあります。

注意事項

- ① 新型コロナウイルス感染症予防のため、屋外での運動時、マスクの着用や他の人との間隔を十分にとりましょう。手洗い、うがいを忘れずに行いましょう。
- ② 自分の体調に合わせて無理のないようにしましょう。
- ③ ウォーキングの前後は、十分に水分補給を行い脱水や熱中症に注意しましょう。
- ④ 虚偽の申請や不正等があった場合は、参加を取り消させていただきます。
- ⑤ 市は、参加期間中の事故等につきましては、一切の責任は負いかねますのでご注意ください。

対象者：① 20歳以上の阿蘇市民
② 阿蘇市内の事業所に勤務している人

受付期間：2020年6月～11月まで

参加費：無料

参加申込方法：9ページに記載

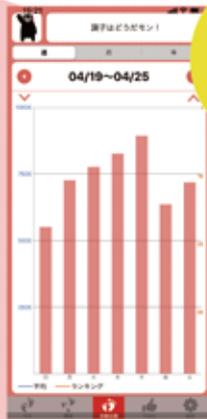
賞品：令和3年3月上旬に歩数の集計結果とアンケートを提出していただいた人の中から、3月下旬に抽選を行い、賞品を贈呈します。



毎日歩いて賞品をGETしよう!

くまもとスマートライフアプリ

くまモンが励ましてくれる歩数計アプリ



歩数比較の
グラフが
一目瞭然!

グループで共有できるのでみんなの平均歩数や
ランキングも一目瞭然!

登録
無料

スマートフォンご利用の方

①アプリをインストールする



②団体コードを入力する **aso2020**

団体利用の方

団体コードを入力してください

aso2020

登録

③会員登録をする

- ・アプリがモーションとフィットネスのアクティビティへのアクセスを求めています。→「OK」
- ・アプリが通知を送信します→「許可しない」

参加方法

- ①毎日歩いて歩数管理
- ②歩いた歩数で賞品ゲット

1 歩数管理方法をどちらか選択

スマートフォンを利用する

万歩計で測り自分で記録をつける

こちらから→
アプリを
ダウンロード



団体登録&会員登録



万歩計は各自準備する
お持ちでない人は、一の宮保健センターに
貸りすることもできます。
※数に限りがあります。

2 阿蘇市へ参加申込書を必ず提出



←WEBから申込



一の宮保健センター・
波野支所・内牧支所に提出する。
※参加申込書も設置してあります。

3 歩く

アプリで歩数チェック

歩く→歩数記録表に記入!



4 アンケート提出 (3月上旬)

4 歩数記録表とアンケート提出 (3月上旬)



5 集計・抽選で賞品ゲット! (3月末)

阿蘇市 一の宮保健センター (健康増進室) TEL 0967-22-5088

アプリ登録及び操作方法についてのお問い合わせは事業サポートセンター (阿蘇テレワークセンター) まで TEL 0967-23-6009