

# はじめよう健康ライフ 楽しもうウォーキング

あなたも生活スタイルの中にウォーキングを取り入れませんか？  
活動量計を使用して、自分のペースで楽しく運動を続けましょう！

参加者  
大募集

## Step1 日々の活動量を チェック!

- ・歩数
- ・アクティブ歩数  
(早歩きの数)
- ・総消費カロリー
- ・活動消費カロリー



活動量計



## Step2 活動量計の記録を Webシステムに送信しよう!

### ●データ送信機


測定されたデータを、市内5か所に設置した機器へ送信。  
※2週間に1回程度、データ送信をお願いします。

### 設置場所

- 親水公園体育館
- 立田体育館
- 佐織体育館
- 八開総合福祉センター
- 佐屋保健センター

### ●専用アプリ

**新機能!**



※アプリの詳細についてはホームページ、データ送信機器設置場所にてお知らせします。

### アプリ使用の手順

- ① 専用アプリをダウンロード
- ② スマホに活動量計をかざし、いつでもどこでもデータを送信!
- ③ データ送信タブレットや、専用サイトで記録を確認

## Step3 楽しみながら目標をもって運動しよう!

### ●タブレット端末画面

※画面はデータ送信機器設置場所にて閲覧できます。

数値 (歩数と消費カロリー) 戻る

グラフ

奥の細道ウォーク

グループ機能



**毎年大好評!**

※佐屋保健センターに限り、画面の印刷ができます

### ●専用サイト [Karada.Live]

パソコンやスマホで日々の健康活動を楽しく記録!











- ・月間歩数ランキング
- ・日別・週別チャート
- ・インターネット上 奥の細道ウォーキング大会

<b>実施期間</b>	令和3年 9月20日(月・祝)	<b>申込方法など</b>	申込期間	令和3年7月12日(月)～令和3年8月20日(金)
	)		申込先	愛西市佐屋保健センター(窓口または電話) ※土曜日・日曜日・祝日を除く
	令和4年 1月31日(月)		参加費	新規参加者 2,000円 <span style="background-color: #f96; color: white; padding: 2px;">前年度参加者 1,000円</span>
			対象者	18歳以上の市内在住・在勤者でウォーキング程度の運動に支障がない方
		募集人員	新規参加者 150名(先着順。定員になり次第締め切り) <span style="background-color: #f96; color: white; padding: 2px;">前年度参加者 定員なし</span>	

※前年度参加された方には、別に案内を送付しています。 ※事業の流れなど、詳しくは裏面をご覧ください。

# 健康なまちづくり事業申し込み後の流れ

項目	内容
<p><b>1</b></p> <p><b>事業開始説明会</b> (新規参加者)</p> <p>令和3年 9月20日(月・祝) 午後 立田体育館</p>	<p><b>事業の内容や効果的なウォーキングを知り、自分に合った取り組み方を考えよう!</b></p> <p>事業の開始にあたり、楽しみながら継続して参加していただくためのコツをご紹介します。</p> <p>●活動量計の使い方 ●事業内容の説明 ●ウォーキング講習</p> 
<p><b>2</b></p> <p><b>事業実施</b></p> <p>令和3年 9月20日(月・祝) ～ 令和4年 1月31日(月)</p> <p>さらなるお楽しみ!</p> <p>令和3年 9月20日(月・祝) ～ 令和4年 1月5日(水)</p>	<p><b>活動量計を身につけ、ご自分のペースで、Let'sウォーキング!</b></p> <p>ウォーキングの履歴(歩数・消費カロリー等)を個人画面等で確認!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="507 604 821 801">  <p>2021年9月の履歴</p> <p>カレンダー</p> </div> <div data-bbox="976 604 1292 801">  <p>2021年9月の履歴</p> <p>グラフ</p> </div> </div> <p><b>グループ対抗戦</b></p> <p>家族や友人、職場の仲間とチームとなり、みんなで歩いて健康に!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="459 952 774 1149">  </div> <div data-bbox="821 985 1412 1108"> <p>データ送信機器へ参加者3名の活動量計をかざしてグループ登録!</p> <p>グループでの合計歩数と順位を確認できます。</p> </div> </div> <p><b>専用Webサイト Karada.Live</b></p> <p>いつでもどこでも記録をチェック!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="459 1288 805 1411">  <p>ホーム画面 (過去7日間の記録)</p> </div> <div data-bbox="821 1288 1149 1411">  <p>月間歩数ランキング</p> </div> <div data-bbox="1165 1288 1508 1411">  <p>日別・週別チャート</p> </div> </div> <p><b>インターネット上奥の細道(第3弾) ウォーキング大会</b></p> <p>歩いた歩数(一日の上限13,000歩)によって奥の細道を進もう!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="459 1612 774 1814">  </div> <div data-bbox="821 1646 1460 1769"> <p>目標と参加している仲間の存在が、大きな励みに!</p> <p>記録に応じて達成賞・努力賞・認定証を終了時イベントにて進呈します。</p> </div> </div> <p>※画面はすべて開発中のものです。実際のものとは少々異なる可能性もあります。</p>
<p><b>3</b></p> <p><b>終了時イベント</b></p> <p>令和4年 2月11日(金・祝) 午後 立田体育館</p>	<p><b>事業を振り返り今後もウォーキングを続ける秘訣についてチェック!</b></p> <p>事業の終了にあたり、事業の成果を振り返ります。事業終了後も楽しくウォーキングを続けるためのコツをご紹介します。</p> <p>●参加特典の受け取り ●ウォーキング講習 ●参加者体験発表と講評 ●ウォーキング結果の表彰(奥の細道ウォーキング大会、グループ対抗戦)</p> 