

スマートフォン × 歩く
健康づくり



企業対抗！

あるく

四日市をARUKUNピック



企業対抗！

四日市をARUKUNピックとは？

期間中、日常生活の歩数をスマートフォンアプリで集計し、事業所など働く場所のメンバーで構成されたチームの平均歩数を競う企業対抗のウォーキングイベントです。

開催期間：2024年10月1日(火)～10月31日(木)

チーム登録期間 2024年8月11日(日)～9月11日(水)

メンバーエントリー期間 2024年9月18日(水)～10月31日(木)

参加無料

対象・参加注意点

メンバーは同じ事業所等で働く5人組！

※一人が複数のチームに参加することはできません



対象者は、18歳以上の市内在勤の人
※スマホに指定のアプリをインストールできる人

ひとりひとりのペースで参加してください

四日市市役所 健康づくり課
〒510-8601 四日市市諏訪町1番5号
電話 059-354-8291

参加方法は裏面へ！

参加方法

iPhoneをご利用の方は「ヘルスケア」を、
Androidをご利用の方は「Google Fit」を事前にインストールしてください

START

スポーツタウン
WALKER
をインストール



STEP 1

チーム登録(チーム代表者のみ)

- ・二次元コードをよみこみ、専用フォームから登録してください
- ・同じ事業所内で最大10チームまで、登録できます
- ・「〇〇会社△△チーム」など、事業所名が入ったチーム名にしてください

登録したチーム名を
メンバーに伝えて
おいてください



STEP 2

アプリ利用登録


必要事項を入力して
アカウントを作成!



詳しい登録方法は
市役所公式ホームページ
をご覧ください

STEP 3

メンバーエントリー (登録期間9月18日~10月31日)

- ①アプリを起動し、画面下部「イベントメニュー」アイコンを選択
- ②「イベントを探す」タブから
「企業対抗! 四日市をARUKUンピック」を選択
- ③イベント詳細を確認後、注意事項に同意のうえ
「参加企業(登録したチーム名)」を選択し「参加する」
チーム名をまちがえないよう注意!!



10月1日から ARUKUンピック スタート

上位チームにはQUOカードを進呈

- ・全員もらえる参加賞
- ・条件達成でもらえる特別賞

1位のチーム
1人 2,000円分

2位のチーム
1人 1,500円分

3位のチーム
1人 1,000円分

チームの平均歩数が8,000歩を
こえるといいことがあるかも...
などがあります◎

昨日の自分よりたくさん歩いて、
健康習慣と賞品を手に入れよう◎

スマートフォンと一緒に

どンドン歩こう!

歩数データを集計サーバーに送信するため

1日1回程度アプリの起動が必要です。
(アプリ起動は歩行時でなくてもよい)

△危険なので歩きながらのスマートフォン操作は控えましょう。

従業員の健康づくりを 担当されるみなさま

職場で健康づくりに取り組むと
企業のイメージアップをはじめ、
様々なメリットがあります。

このイベントを、健康経営のひとつ
としてぜひご活用ください!

参加事業所名及び
入賞結果は健康経営
に取り組む企業とし
て、四日市市ホーム
ページで公表させて
いただきます。

