



スマートフォン × 歩く

企業対抗！ 四日市をARUKUNピック

企業対抗！四日市をARUKUNピックとは？

10月の1か月間、毎日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型のウォーキングイベントです。
△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。



開催期間：2025年10月1日(水)～10月31日(金)

チーム登録期間 2025年8月 1日(金)～8月31日(日)

メンバーエントリー期間 2025年9月10日(水)～10月31日(金)

参加
無料

対象・参加注意点

対象者は、18歳以上の市内在勤の人
※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、
楽しみながら参加してください



メンバーは同じ事業所等で働く5人組！

※1人が複数チームに参加することはできません

参加方法は裏面へ！



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

Androidをご利用の方は「Google Fit」「ヘルスコネクト」、
iPhoneをご利用の方は「ヘルスケア」の事前インストールが必要です。

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)

- ・二次元コードを読み込み、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10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ARUKUN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 四日市をARUKUNピック スタート



スマートフォンと歩く

スマートフォンを持って
たくさん歩きましょう！

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。
(歩行時でなくてもよい)



健康経営のひとつに

職場で健康づくりに取
り組むと、イメージアッ
プをはじめとした様々
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!!



健康と賞品をゲット！

上位チームには抽選で
特別賞を進呈！
全員もらえる参加賞、
条件達成でもらえる歩
数達成賞があります。

健康習慣と賞品を手
に入れましょう！



参加事業所名および入賞結果は、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。