

令和5年  
12月発行

# 歩くべ通信

## 特集！冬場も楽しく歩こう♪

aruku&公式キャラクター  
：ぼたろう

皆さんこんにちは！寒さも厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
今回の通信では、冬場も元気に歩くために、aruku&（アプリ）をさらに楽しむポイントについて紹介します！

### □元気に歩くために・・・今年健康診断は受けましたか？



元気に歩き続けるためには、ご自身が健康であることが大切です。  
皆さん、今年の職場健診や人間ドック等は受けましたか？  
まだ受けていない場合は、早めに受けることをお勧めします。



秋田市でも毎年各種がん検診を実施しています。  
詳細は秋田市健診ガイド（毎年5月頃に全戸配布）をご覧ください。→

今年度はすでに終了してしまったがん検診もあるクト！  
今年受けることができなかったがん検診は来年度受けてほしいクト！



aruku&公式キャラクター  
：ぼたろう

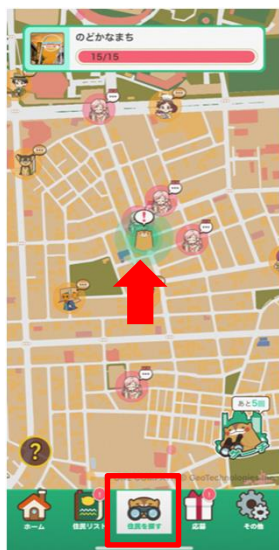
### □aruku&をもっと楽しもう！

aruku&には歩数計測以外にも様々な楽しめる機能があることをご存じですか？  
今回はaruku&をより楽しんでいただくために、アプリの機能について紹介します！

#### 楽しむポイント①住民の依頼を受ける

近くの住民に  
話しかけよう

住民には、期間限定キャンペーンの住民と、期間に関係なく出現している住民の2種類があります。  
マップ上でキャンペーンの住民は赤色、通常の住民はオレンジの円の中に表示されています！



住民の依頼を達成するとおたすけポイントが加算され、ポイントが50以上になった住民はアイコンに設定できるクト！  
新たな住民の依頼を達成していくと、aruku&上の次の『まち』のマップに進めるクト！



aruku&公式キャラクター  
：ぼたろう

## 楽しむポイント②カードを集める

ミッションを達成しよう



ミッションをクリアすると、受け取りボタンタップで報酬を獲得することができます。

おみくじを引いてみよう



引けるのは1日3回！毎月賞品に応募できるおみくじカードをゲットできます。

1000歩ミッションを獲得しよう



1,000歩 歩くごとに、1枚応募カードがもらえます！

## 楽しむポイント③賞品に応募する



ミッションや住民の依頼を達成して集めたカードで賞品に応募することができます。カードをたくさん集めて応募してみよう！

### 歩くべ担当より…

住民の依頼を達成していくと、新しい『まち』のマップに進むことができます。皆さんは今、どの『まち』のマップにいますか？ aruku&を始めてからはただ歩くだけではなく、ゲーム要素も交えながら楽しく歩くことができるようになったという声が聞かれます。私は「早く次のまちのマップに進みたい！」といつもよりちょっぴり遠回りして歩くことが増えました^^

## ❑冬に歩数を保つコツ

- ①自宅や職場で、スキマ時間に足踏みをして歩数稼ぎ！
- ②エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使って歩数稼ぎ！
- ③スーパーやショッピング施設で、買い物ついでに歩数稼ぎ！  
イオンモール秋田には、室内のウォーキングコースがあるのをご存じですか？詳しくは、「イオンモール秋田 ウォーキングコース」で検索！
- ④室内施設（市立体育館のジョギングコースや県立体育館など）で歩数稼ぎ！  
※利用可能日については各施設のホームページをご覧ください。

