

歩くべ通信

令和6年
2月発行

歩くべあきたにご参加いただきありがとうございました！

今年度から新たにウォーキングアプリを導入した
歩くべあきたをお楽しみいただけたでしょうか？
5か月間の歩数計測、大変おつかれさまでした。
これからも無理なく楽しく運動を継続しましょう！



みんな、本当によく
がんばったクト！
1月末で歩くべあきたは
終了するけど、aruku&
は引き続き使えるから、
またボクに会いに来て
くれると嬉しいクト！

aruku&公式キャラクター:ぼたろう

令和5年度歩くべあきた

最終ランキング

がんばり
ました！

最終ランキングは、チームの平均歩数（最終）から順位付けております。
チームの平均歩数（最終）の計算方法は、
「毎月のチームの1日の平均歩数の合計÷5ヶ月」です。

※チーム員の脱退などにより、アプリでの歩数や順位の表示と若干異なる場合がございます。

順位	グループ名	平均歩数
1	チームOTK	18,313
2	ベビースター	17,490
3	BANKER X	15,104
4	チームふらふら	14,230
5	ぶどうちゃん	14,224
6	シルル	13,136
7	ちーむありさん	13,034
8	A kyodo	12,210
9	チーム☆ヒロト	12,072
10	チームゆるゆる	11,526

11	JSQ山岳会	11,379
12	ドキドキ☆同期	10,271
13	いのる081108	10,091
14	チーム KCMK	10,058
15	トランスフォーマー23	10,036
16	千乃恵girls	8,990
17	MISAMO	8,894
18	ぼくらテクテク歩き隊	8,815
19	中通STROLLERS	8,806
20	迷犬ベルと仲間たち	8,794
21	はしびろこう	8,620
22	現状打破	8,561
23	チーム 輝くかがや>	8,486
24	穂	8,440
25	Love&Peace	8,320
26	岸本丸	8,176
27	MY-B	8,121
28	JNシステムパートナーズ株式会社 秋田事業所	8,028

※チームの平均歩数（最終）が8,000歩を達成したチームのみ掲載しています。
詳しくは市ホームページ「歩くべあきた」のページをご覧ください。

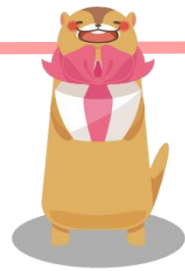
お知らせ

来年度も歩くべあきたを開催します！

今年度より充実した内容を予定しておりますので、
新たな仲間にもお声掛けいただき、ぜひご参加ください！



表彰式・副賞贈呈のお知らせ



aruku&公式キャラクター:ぼたろう

最終ランキング1位～5位のチーム、また、**チームの平均歩数(最終)8,000歩を達成したチーム**に対して、その頑張りをたたえるため表彰式および副賞の贈呈を行います。

ご案内は代表者へメールしておりますので、ぜひご出席ください。
当日ご都合がつかない場合は、保健予防課までお知らせください。

- 日 時：令和6年3月14日(木) 18:30～19:30 (受付は18:00～)
- 場 所：秋田市保健センター 1階 乳児健診室
- その他：ホームページ・広報掲載用に写真撮影がごさいます。撮影不許可のかたがいましたら、事前にご連絡いただくか、当日に受付でお話してください。

aruku&で体重を記録してみよう！

ホーム画面の「きろく」をタップ



きろく画面では、歩数のほか、体重を入力したり、歩いた距離、体重の変化をグラフで確認することができます。
また、体重を入力することで消費カロリーも表示されます。



～自分の適正体重を計算してみよう～

適正体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 (※)
例：身長170cmの場合、1.7 × 1.7 × 22 = 63.5

※「22」は国際的な指標のBMI(ボディ・マス・インデックス=体格指数)の「標準」的な指数で、医学的に最も病気が少ない数値とされています。

わたしの適正体重は _____ kg

～体重を記録するメリット～



- 体重の変化をグラフで可視化することで、何が原因で変化したのか振り返ることができる
 - 体重を意識するようになり、自然と生活習慣を意識するようになる など
- ※効果には個人差があります。

編集後記：直接お会いする機会がなかったかたが大半でしたが、ウォーキングアプリで参加者のみなさんのニックネームやアイコンを毎日見ていると、不思議と毎日お会いしているような感覚でした。「歩くべ仲間」がいてくれたから、最後まで諦めずにやり遂げることができました。本当にありがとうございました！