

「歩くべあきた」について

「歩くべあきた」とは

仲間とチームを組んで、毎日の歩数を測定することで、運動習慣の定着化を図り、働く世代の生活習慣病の予防を目指す事業です。

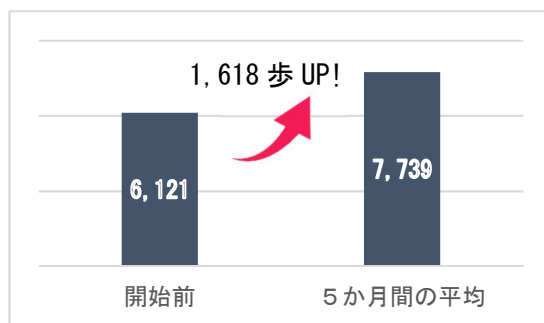
歩数の現状と事業の効果

現状(第2次健康あきた市21最終評価より)

		基準値 H21	中間値 H28	最終値 R3	目標値
日常生活における歩数	20~64歳	6,925歩	6,229歩	6,029歩	8,000歩以上
	65歳以上	4,765歩	5,163歩	5,262歩	6,000歩以上

効果(令和3年度歩くべあきた)

	開始前	5か月の平均
1日の平均歩数	6,121歩	7,739歩 (+1,618歩)



歩くべあきたのルール

計測期間中(9/1~1/31)

測定した歩数を正確にランキングに反映させるため、週に1回はアプリを起動してください。
 同様に、月ごとのランキングに反映させるため、月の最終日にはアプリを起動してください。

ランキング

- ・毎月のランキング: チームの1日の平均歩数で順位付けをします。
毎月リアルタイムでアプリ上に公開されます。
- ・最終ランキング: 「毎月の平均歩数の合計÷5か月」で順位付けをします。
2月中に市ホームページで公開し、アプリでお知らせします。

チームの表彰、副賞の贈呈について

3月に開催予定の表彰式にて表彰および副賞の贈呈を行います。

表彰: 最終ランキング5位までのチーム

副賞: 平均歩数が1人1日 8,000歩を達成したチーム

よくある質問

Q 途中から参加したいメンバーがいる場合は？

A 6人までは追加参加可能です。

事務局に追加メンバーの氏名(カナ)、年代、性別についてご連絡ください。

チームの代表者から、追加メンバーに「ウォーキングアプリへの登録」についてのメールを転送し、そのまま参加登録をしてください。

追加者が発生した月の歩数集計は、「メンバー追加後の月合計歩数÷追加後のメンバー人数÷月の日数」となりますので、ご了承ください。

Q 途中辞退者が出た場合はどうなるか

A 仲間と継続して参加してもらうことが目的ですので、原則9~1月まで通して参加していただきたいと考えております。

体調を崩したなどのやむを得ない理由によりチーム員の参加が難しくなった場合、残りのチームメンバーが2人以上であれば継続可能です。

辞退者が発生した月の歩数集計は、「メンバー辞退までの月合計歩数÷辞退者を含めたメンバー人数÷月の日数」となりますので、ご了承ください。

Q スマートウォッチは対応可能か

A 「Apple Watch」および「Wear OS by Google」搭載のスマートウォッチに対応しております。OS ごとに対応が異なりますので、詳細は別紙をご確認ください。

歩くべあきたで使用するウォーキングアプリ「aruku&」では、標準機能として、ポイントの獲得や、ゲーム性のあるプログラムを利用することができます。その他の質問や、機能の詳細は、アプリ内のヘルプからご覧ください。

