

スマートフォン × 歩く  
個人対抗！ 健康づくり



四日市を みるく

ARUKUNピック



個人対抗！  
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、平均歩数を競うウォーキングイベントです。  
たくさん歩いて、賞品をゲットしよう！

開催期間：2024年10月1日(火)～10月31日(木)

申込期間：2024年9月2日(月)～10月31日(木)

参加無料

参加賞あり

### 対象・参加注意点

○対象者は、スマートフォンをお持ちの18歳以上の市内在住の人

※スマートフォンに指定のアプリをインストールする必要があります

○市内にお勤めの方は、原則「企業対抗！四日市をARUKUNピック」

へご参加ください

○アプリの利用登録にはメールアドレスが必要です

○ウォーキング中はスマートフォンを持参ください

※スマートフォンで歩数の集計を行います。持ち歩いていないと歩数がカウントされません

※スマートウォッチを使用する場合、スマートフォンとの連動をあらかじめご確認ください



手軽に始められるウォーキングで、  
健康づくりに取り組みませんか

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  
歩数が「ヘルスケア」「Google Fit」にカウントされていれば、イベント  
途中の参加でもアプリへ反映されます

START

スポーツタウン  
WALKER  
をインストール



STEP 1

アプリ利用登録  
必要事項を入力して  
アカウントを作成！



利用登録の方法が  
わからない方は  
こちらのガイドブック  
をご覧ください



- メールアドレスを登録する
- 登録したアドレスに「新規会員登録」のためのメールが届く（届かない場合、受信設定をご確認ください）
- 必要事項を入力して会員登録を行う

STEP 2

イベント参加（登録期間9月2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「みんなで！四日市をARUKUンピック」を選択  
※「企業対抗！四日市をARUKUンピック」は別のイベントです。間違えないよう気をつけてください。
- ③イベント詳細を確認後、注意事項に同意のうえ「参加する」

10月1日から  
ARUKUンピック スタート

● スマートフォンと一緒に歩こう！ ●

歩数データを集計サーバーに送信するために  
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大丈夫です）

△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。

● 上位の人には賞品を進呈 ●

全員もらえる参加賞あり！  
（アプリで歩数が計測された人が対象）  
条件達成でもらえる特別賞  
もあります😊

● 全体ランキング結果入賞結果は  
四日市市ホームページで公表させて  
いただきます。 ●

居住地区・年齢・歩数を公開予定

● 運動のきっかけが  
ほしい人、一緒に運動する  
仲間がほしい人など  
みなさまのご参加を  
お待ちしております ●

