

アプリで始める健康づくりで、毎日をもっとアクティブに

# 楽しみながら

## 健康的な生活習慣をGET!

歩くことや体を動かすことは、心身の健康に良い効果をもたらすことがわかっていても、「きっかけがない…」 「続かないだろう…」  
そんな風には感じてはいませんか。  
歩数計測アプリ「スポーツタウン WALKER」を活用して、無理なく楽しい健康づくりを始めましょう。



### ウォーキングアプリ「スポーツタウン WALKER」とは?



自分の歩数や距離を記録できるアプリです。歩数や距離を、他のユーザーとランキング形式で競うことができるため、ウォーキングのモチベーションアップにつながります。

アプリを起動する必要はなく、スマホを持って歩くだけで記録ができるため、手軽に運動を継続できます。

### アプリ内のキャラクターにこにゅうどうくんが登場!

スポーツタウンWALKERは歩いた記録に応じて、アプリ内のキャラクターが成長します。居住地設定が「三重県四日市市」のユーザーは、10月から限定キャラクターのこにゅうどうくんが選べます。

たくさん歩くと変化するこにゅうどうくんのポーズを楽しみながら、歩いてみましょう。



### 10月からはアプリで「四日市市健康マイレージ」にも参加できる!

本事業は、「毎日体操をする」「夕食後は間食しない」など、自分で目標を設定し、日々の健康づくりに取り組みます。目標を達成するとポイントがたまり、500ポイントためると「三重とこわか健康応援カード」がもらえます。スーパーやドラッグストアなどの協力店でこのカードを提示すると、商品の割引や、プレゼントの進呈などの特典を受けられます。

本事業への申し込みから、健康づくりの記録、ポイントの管理、カードの申し込みまで、すべてアプリ上で完結できるようにします。



健康づくり課 加藤

### 健康的な生活習慣で、健やかな毎日を

「スポーツタウン WALKER」は、体を動かすだけでなく、毎月発行の「健康だより」や「働く世代の健康情報」、がん検診・予防接種のお知らせなど、本市からの健康をサポートする情報もチェックできます。

また、アプリに設定された市内のコース上を実際に自分で歩く、スタンプラリーイベントを11月に開催予定です。詳しくは、市ホームページや広報よっかいち下旬号で案内します。こちらもぜひ、奮ってご参加ください。

楽しみながら健康的な生活習慣を手に入れて、健やかな毎日を過ごしましょう。