

Enjoy Walking

はじめよう健康ライフ

楽しもう!ウォーキング!

参加者
大募集

あなたも生活スタイルの中にウォーキングを取り入れませんか?
活動量計を使用して、自分のペースで楽しく運動を続けましょう!

- 対象者** 18歳以上の愛西市民および在勤者で、ウォーキング程度の運動に支障のない方
- 実施期間** 令和4年9月19日(月・祝)～令和5年1月31日(火)
- 内容** 活動量計とWebシステムを使用したウォーキング事業



STEP
1

日々の活動量を
チェック!



- 歩数
- アクティブ歩数(早歩きの数)
- 総消費カロリー
- 活動消費カロリー

STEP
2

活動量計の記録をWebシステムに送信しよう!

データ送信タブレットへ送信

専用アプリ[カラダライブ活動量計アップローダー]から送信



活動量計をかざすだけ!

※2週間に1回程度、データ送信をお願いします。

測定されたデータを、市内5か所に設置したタブレットへ送信

データ送信タブレット設置箇所

- ・親水公園総合体育館
- ・八開総合福祉センター
- ・立田体育館
- ・佐屋保健センター
- ・佐織体育館



[iOS]



[Android]



App Store 又は Google Play より検索!

カラダライブ活動量計アップローダー 検索

活動量計をかざすだけ!

いつでもどこでも記録を送信



- 1 QRコードを読み取ってインストール
- 2 スマホに活動量計をかざして、いつでもどこでもデータを送信!
- 3 データ送信タブレットや専用サイトで記録を確認

STEP
3

楽しみながら目標をもって運動しよう!

データ送信タブレット端末で確認できること

専用サイト[Karada.Live]で確認できること

- カレンダー
- グラフ
- インターネット上バーチャルウォーキング大会
- グループ対抗戦

※画面はデータ送信タブレット設置場所にて閲覧できます。※佐屋保健センターに限り、画面の印刷ができます。



- 月間歩数ランキング
- 日別・週別チャート
- インターネット上バーチャルウォーキング大会



毎年大好評

申込期間 令和4年8月1日(月)～令和4年8月19日(金)

参加費 新規参加者:2,000円 前年度参加者:1,000円

※前年度参加者には、個別で継続手続きのご案内を送付します。

募集定員 新規参加者:35名(先着順。定員になり次第締め切り) 前年度参加者:定員なし

健康なまちづくり事業申し込み後の流れ



1 事業実施

活動量計を身につけ、
ご自分のペースで、
Let'sウォーキング!

実施
期間 令和4年9月19日(月・祝)
～令和5年1月31日(火)

毎年
大好評

インターネット上
バーチャルウォーキング大会
温泉名所コース(東日本編)

実施
期間 令和4年10月1日(土)
～令和5年1月8日(日)

/100日チャレンジ/

グループ対抗戦
(1グループ3人で実施)

実施
期間 令和4年9月19日(月・祝)
～令和5年1月31日(火)

ウォーキングの履歴を個人画面等で確認!



カレンダー



グラフ

歩いた歩数(一日の上限13,000歩)によって温泉の名所を進もう!



※昨年度のイメージです。

記録に応じて達成賞・努力賞を
終了時イベントにて進呈します。

目標と参加している
仲間の存在が励みに!

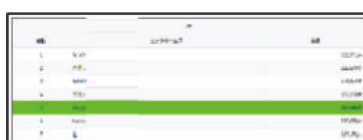
グループでの合計歩数と
順位を確認できます。

家族や友人、職場仲間と
チームになり、みんなで
歩いて健康に!

専用Webサイト「Karada.Live」を活用して、いつでもどこでも記録をチェック!



ホーム画面(過去7日間の記録)



月間歩数ランキング



日別・週別チャート

2 終了時イベント

事業を振り返り今後もウォーキングを続ける秘訣についてチェック!

事業の終了にあたり、事業の成果を振り返ります。

事業終了後も楽しくウォーキングを続けるためのコツをご紹介します。

日時 令和5年2月11日(土・祝) 午後

場所 立田体育館

- 内容
- 参加特典の受け取り
 - ウォーキング講習
 - 参加者体験発表と講評
 - ウォーキング結果の表彰
(バーチャルウォーキング大会、グループ対抗戦)

