

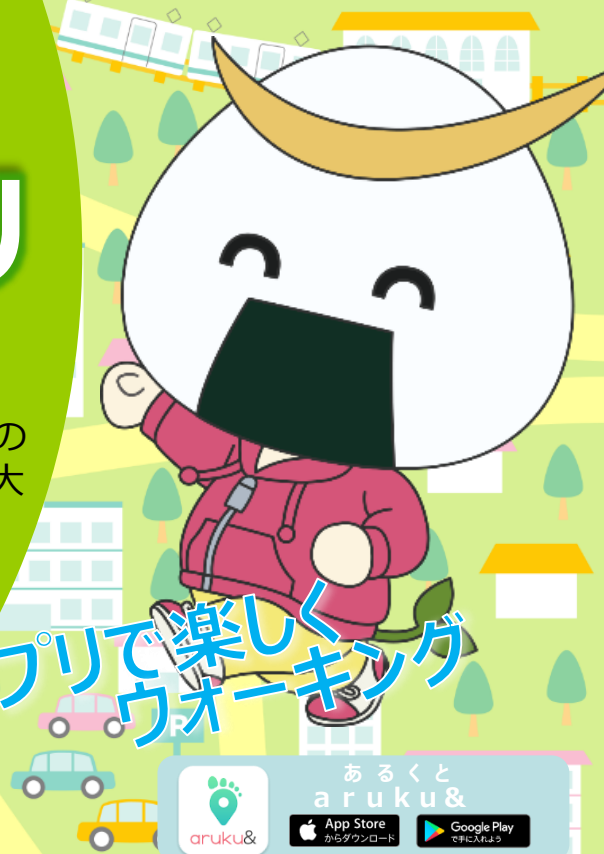
みやぎウォーキングアプリ

+15 minutes/day WALK

～あと、1日、15分（1,500歩）歩く～

- 宮城県は、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が全国ワースト3位。1日の歩行数は全国平均を大きく下回っています。
- 第2次みやぎ21健康プランでは、1日の目標歩数を設定しましたが、目標に約1,500歩足りません。
(20～64歳男性 目標：9,000歩、H28：7,000歩)
(20～64歳女性 目標：8,500歩、H28：6,398歩)
- アプリを使って、**気軽に楽しく**、スマートなみやぎ健民を目指しましょう。

アプリで楽しくウォーキング



現在地から1,500歩での到達範囲を地図上に表示

円の外に出ると1,500歩達成

みやぎのスマートアクション「あと、1日、15分(1,500歩)歩く」をサポート

宮城県内のウォーキングコースが楽しめる!

宮城オルレを始めとした各市町村のコースを掲載。コースは随時追加!

宮城オルレ (気仙沼・唐桑コース)

○キャラクターからの依頼を達成
○ウォーキングコースクリア
○歩数ランキング上位入賞

歩数アップでインセンティブ

aruku&本来の景品 + 宮城版として追加

※景品の種類は時期により異なります。景品の内容は予告無く変更になることがあります。

宮城県内の36キャラクターが登場!

宮城県内のどこかにランダムで出現します! あなたは全員見つけられるかな?

健康イベント情報を発信!

セミナーやウォーキングイベントなどの情報を随時発信します

市町村別歩数ランキング等を随時公開!

宮城県 ウォーキングプラス15

問合せ先：宮城県保健福祉部健康推進課
TEL：022-211-2623 E-MAIL：kensui-k@pref.miyagi.lg.jp

「気軽に楽しく!」健康づくりにお役立てください。

1 スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、会員登録をしましょう！

1 QRコードを読み取り、アプリをダウンロード！

※iOS9.0以降対応。iPhone5S以降対応 (iPhone5C、iPadシリーズを除く)
※Android5.0以降対応
(ハードウェアステップカウンター搭載必須。一部端末を除く)

2 ダウンロード後【はじめる】を押す

3 個人情報取り扱いについて確認し、内容に同意する

**4 ニックネームなどプロフィールを登録
ニックネームのみ公開されます。**

**5 パートナー
を選択**

**6 Tポイントの登録
【スキップ】をして後で登録もできます。**

2 「みやぎウォーキングアプリ」に参加しましょう！

7 【団体会員登録を追加】を押す

8 宮城県団体コード「miyagiken」と入力し【次へ】を押す

9 団体連携に伴う情報提供について確認し、内容に同意する

10 項目に沿って必要情報を入力し申請する

- メールアドレス
- 生年月日
- 性別
- 居住地域
- 加入医療保険制度

11 グループ(居住エリア)を選択して【OK】を押すと団体登録完了！

3 aruku&の使い方を確認してスタートしましょう！

**12 aruku&の利用方法を
を確認**

13 矢印【<】【>】を押して説明を読み進める

14 【aruku&をはじめる】ボタンを押してアプリ利用スタート！

ウォーキングアプリ「aruku&(あると)」の機能例

- 機能1 運動グラフ**
毎日の歩数、体重の管理ができます
※体重は任意入力
- 機能2 ランキング**
- 機能3 コース機能**
全国のウォーキングコースに挑戦ができます
- 機能4 依頼機能**
住民(キャラクター)からの依頼を達成すると抽選で様々な特典がもらえます

みやぎウォーキングアプリに登場する宮城県のキャラクター達

 【仙台市】 杜野 都	 【石巻市】 いしひんず	 【塩竈市】 源 ねりかま	 【気仙沼市】 海の子 ホヤぼーや	 【白石市】 ボチ武者 ごじゅーろう	 【名取市】 カーナくん	 【角田市】 ガブ火人	 【多賀城市】 たがもん	 【岩沼市】 岩沼係長	 【登米市】 はっどん	 【栗原市】 ねじりほんによ	 【東松島市】 イト
 【大崎市】 バタ崎さん	 【富谷市】 フルベリ娘と フルビョ	 【蔵王町】 ぎょうさま	 【七ヶ宿町】 源流ポッチョん	 【大河原町】 さくらっさー	 【村田町】 くらりん	 【柴田町】 はなみちゃん	 【川崎町】 チョコえもん	 【丸森町】 しよこ丸	 【亶理町】 わたりん	 【山元町】 ホッキくん	 【松島町】 どんぐり松ちゃん
 【七ヶ浜町】 ぼっけの ボーちゃん	 【利府町】 十符の里の妖精 リーフちゃん	 【大和町】 アサヒナサプロー	 【大郷町】 常のモロ	 【大衡村】 万葉大使	 【色麻町】 活平 (カッペイ)君	 【加美町】 かみ〜こ	 【涌谷町】 城山の金さん	 【美里町】 みさとまちこちゃん	 【女川町】 シーバルちゃん	 【南三陸町】 オクト(バス君)	 【宮城県】 歩いて健康UP むすび丸