

秋の京都を歩いて素敵な景品をゲット!

きょうとウォーキング

# ある古っ都

運動不足の方やデスクワーク中心の方など  
この機会に京の町を歩いて楽しみませんか?

参加費無料

イベント  
実施期間

10/1<sup>金</sup>~12/31<sup>金</sup>

参加はアプリをダウンロードして歩くだけ!

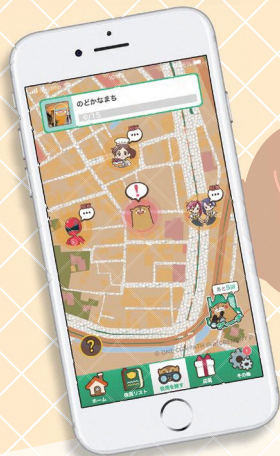
気軽に歩いてプレゼントをGET!  
抽選に応募しよう!



ぼたろう



まゆまる



### 参加条件

亀岡市に在住・在勤・在学の18歳以上の方  
(スマートフォンをお持ちの方)

### 景品の内容

イベント参加者全員<sup>※</sup>に  
7プレミアムカフェラテ<sup>※</sup>  
240ml プレゼント!

※先着1,000名様限定 ※事前アンケート回答者限定  
※カフェラテ・ダブルクリーミーの2種類からお選びいただけます。

さらに!  
「まゆまる」からのミッションに  
取り組み毎月100名様に  
電子マネーギフト<sup>※</sup>  
プレゼント!

※交換できる電子マネーについては  
EJOICAセレクトギフトのサイトをご確認ください。



事前事後アンケート回答者には抽選で豪華景品をプレゼント!

さらに、目標歩数達成回数の多い人は当選確率UP!

- 5,000円相当の品(10名) 亀岡市特産品(亀岡牛など)
- 2,000円相当の品(20名) 亀岡スイーツ引換券、商品券

※景品は予告なく変更になる場合がございます。当選者は商品の発送をもって代えさせていただきます。

aruku&  
あるくと

ダウンロードは  
こちらから▶



お問合せ

●アプリ・システムについてのお問い合わせ

aruku&アプリ上からお願いいたします。  
トップのQ&Aボタン、または設定ボタンから  
お問い合わせを開き、ご質問ください。

●事業全体についてのお問い合わせ

亀岡市健康増進課

電話番号 0771-25-5004 受付時間 8:30~17:15  
(土、日、祝除く)

アプリダウンロード・  
イベント参加登録方法の  
詳細は裏面へ

主催：京都府健康対策課・亀岡市

大

# アプリダウンロード



イベント参加は  
ウォーキングアプリをダウンロードし、  
プロフィール登録をお願いします。

ダウンロードは  
こちらから ▶

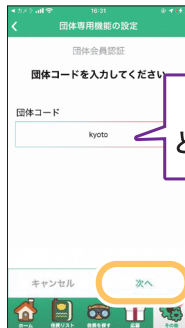
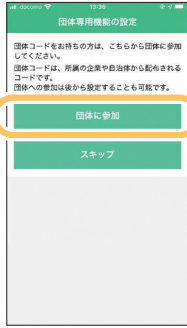


※iOS11.0以降対応。iPhone5S以降対応 (iPhone5C、iPadシリーズを除く) ※Android5.0以降対応 (ハードウェアステップカウンター搭載必須。一部端末を除く)

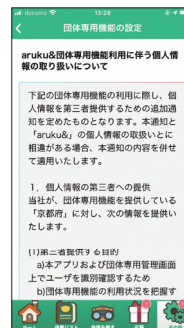
## イベント参加登録

aruku&アプリの団体登録設定からイベントへ参加登録！

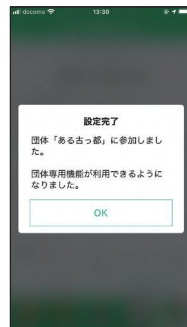
- 1 【団体に参加】を押す
- 2 団体コード「kyoto」が記載された状態で【次へ】
- 3 団体連携に伴う情報提供について確認し、内容に同意する



「kyoto」と入っている



- 4 項目に沿って必要情報を入力し申請する
- 5 グループを選択して【OK】を押すと団体登録完了！



あとは  
いっぱい歩いて  
ポイントを  
貯めるぞ！



## ロコモってご存じですか？

ロコモ=ロコモティブシンドロームの略称です！

ロコモとは、骨・関節・筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。エレベーターや車などを使う便利な現代社会において人類は足腰を使う機会が少なくなっています！ そのため、全世代の方々に注意が必要です。

「まだ若いから関係ない」？  
いいえ！  
若いうちからの  
運動習慣が大切です！

骨や筋肉量のピークは20～30歳代であるということをご存じですか？  
骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を取ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40～50歳代で身体の衰えを感じやすくなり、60歳代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

だからこそ！  
毎日の生活に  
「+10」の習慣を！

今より10分多く、体を動かすことが、ロコモの予防につながります。

歩幅を広くして、  
速く歩く！！

仕事の休憩時間に  
散歩をする

遠くの  
スーパーまで  
歩いて  
買い物へ行く

掃除や洗濯は  
きびきびと！  
家事の合間に  
ストレッチ

TVを見ながら、  
筋トレや  
ストレッチを！

