



I (私) Walk (歩く) A little salt (少しの塩) Together with (一緒に) Exercise (運動)

# 健康いわて21プラン

プラス



# 2000

歩

# 実践企画提案集



I  
(私)



Walk  
(歩く)



A little salt  
(少しの塩)



Together with  
(一緒に)



Exercise  
(運動)

# 2018

# はじめに

平成 28 年度に岩手県が行った県民生活習慣実態調査によれば、県民の平均歩行数は、生活習慣病予防の観点から定めた目標より約 **2000** 歩不足している結果となっています。

そこで、平成 30 年 7 月 17 日（火）から 9 月 28 日（金）までの期間で、県民の皆様から **プラス 2000** 歩の実践事例や歩行数アップのアイディア等を募集したところ、16 の提案を頂戴いたしました。

県民の皆様の **プラス 2000** 歩の実践に御活用いただければ幸いです。

## 目 次

### 家庭編

- ★ 家庭でプラス 2000 歩チャレンジ . . . . . 1
- ★ 歩いてポイントGETプログラム . . . . . 2

### 地域編

- ★ 健幸ポイント事業 . . . . . 3
- ★ 健幸ポイント事業 歩数対決イベント . . . . . 5
- ★ 元気UPウォーキング . . . . . 6
- ★ 階段利用促進事業 . . . . . 8

### 学校編

- ★ 希望郷いわて 元気・体カアップ60運動 . . . . . 9
- ★ 大学生における歩行数アッププロジェクト . . . . . 13
- ★ 散歩でget!～学内散策クイズ～ . . . . . 14

### 職場編

- ★ ウォーキングアプリ活用による歩行数アップチャレンジ事業 15
- ★ 既存スマホアプリの活用 . . . . . 26
- ★ 健康経営プロジェクト～第一線からの健康意識改革～ . . . . . 27
- ★ 部署対抗! 目指せ金一封! . . . . . 34
- ★ 健康チャレンジマッチ . . . . . 35
- ★ 元気もりおか健康づくりサポート事業 . . . . . 37

### その他

- ★ #いわてプラス 2000 チャレンジ . . . . . 38

# 家庭編

## ★ 家庭でプラス 2000 歩チャレンジ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	家族間で歩行数を競い合い、1 番歩行数が多かった家族に、その他の家族から好きな物等をプレゼント。 家族の健康状態にもお互いに気を配るきっかけに。
目 的	QOL の向上 健康の維持・増進
対 象	2 世代以上の同居家族
実施期間	1 か月間
実施内容	<p>① 実施初日に、家族全員の歩行への意識に関するアンケート実施。</p> <p>② 家族全員で、1 か月間の毎日の歩行数※を記録する。 ※歩行数の計測は、歩数計やスマホの無料アプリ等何を使用しても良いですが、家族全員が同じ種類を使うことで正確に比較できます。</p> <p>③ 1 週間単位で歩行数の平均を計算し、平均歩行数が一番多かった家族に、その他の家族からプレゼント※を行う。 ※プレゼントは、家族で出し合える金額を決めその範囲内で好きなものを選んでもらうとか、お手伝い券等の労働奉仕等、何でも OK です。家族の工夫で決めてください。</p> <p>④ 1 か月終了時には、1 か月の平均を計算し、平均歩行数が一番多かった家族に、その他の家族から、1 週間単位よりもグレードアップしたプレゼントを行う。</p> <p>⑤ 終了後に、初日と同じアンケートを実施し、意識の変化を確認する。</p>
提案者	大学生 藏 美佐子

# 家庭編

## ★ 歩いてポイントGETプログラム ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	誰もが利用するスーパーやショッピングモールにご協力をいただき、店内で歩いた歩行数をポイントに交換する企画。
目 的	特に主婦や高齢者の歩行数増加
実施内容	<ol style="list-style-type: none"><li>① スーパー等への来店時に、入口（サービスカウンター等）に配置した歩数計を装着してもらう。</li><li>② スーパーを出る際、店内での歩行数に応じたポイントを付与する。 例：1000歩で1ポイント等</li><li>③ 店内には、歩行の重要性や歩行数増加のメリット等を掲示し、意識の醸成を図る。</li></ol>
期待される成果	<p><b>参加者のメリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ 日常生活の中で、歩くことを意識する時間の増加</li><li>◆ 近くのコンビニよりスーパーまで歩こうとする</li><li>◆ 通販派の人も、イベント化によりショッピングモールへ出向くきっかけとなる</li></ul> <p><b>スーパー等のメリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆ お客様が、店内をいつもより多く歩こうとすることで、売り上げアップにつながることを期待できる</li><li>◆ そのお店でしか使えないポイントの付与で、再び来店するお客様が増える</li></ul>
提案者	大学生 高橋 瑞稀

## ★ 健幸ポイント事業 ★

 実践事例

区 分	内 容
提案の概要	歩行数の増加やスポーツへの参加等、様々な取組の成果に応じてポイントを付与。 参加者自身の健康状態の見える化と合わせ、これまで健康づくりに無関心だった住民の方の参加も増えている。
目 的	市民の健康づくり活動に応じた健幸ポイントの付与を通じ、市民が健康づくりに興味を持ち活動を継続することにより、健康寿命の延伸や地域コミュニティの活性化を図る。
対 象	遠野市民、市内事業所職員
実施内容	<p>① 参加者へ活動量計<sup>※</sup>を貸与する。 ※歩行数、歩行時間、1日の消費エネルギー（運動・基礎代謝別）他の計測可能</p> <p>② 市内11か所で週1回実施する体組成及び血圧測定<sup>※1</sup>のデータ及び①の活動量（歩行数）データをICT（情報通信技術）<sup>※2</sup>を利用して参加者へ還元（見える化）する。 ※1 測定会に併せて運動教室も開催 ※2 活動量等のデータは読取スポットで自動送信され、結果は、参加者自身がインターネット上の専用サイトにアクセスして確認する仕組み</p> <p>③ 活動量（歩行数）や筋肉量の増加、運動教室や健康教室への参加などの健康づくり活動の取組に対するポイントを付与。</p> <p>④ 貯まったポイントは、年度末に、市内135店舗が加盟する組合のポイントカードに変換し、対象者に贈呈する。</p>
成 果	<p>★ 参加者数の増加（開始時約150名→H30.9現在約1,000名）</p> <p>★ これまで健康づくりに無関心だった住民の参加が増加 （参加者の約8割がこれまで健康に関心がないと答えている）</p> <p>★ 参加者の平均歩行数増加 （H28.10-29.4①及びH29.10-30.4②両方の期間のデータ送信者400名の平均歩行数比較 ①5,753歩→②6,128歩）</p> <p>★ 平均歩行数8,000歩以上の達成者増加（①18.7%→②23.0%）</p> <p>★ 参加者の筋肉量増加（開始当初と1年後の比較+0.5kg）</p> <p>★ 地域経済の活性化（H29のポイント還元468万8,850円分）</p>
開始時期	平成28年10月からスタート
提案者	遠野市健康福祉部医療連携室 川原 恭一（TEL0198-68-3185）



## ★ 健幸ポイント事業 歩数対決イベント ★

 実践事例

区 分	内 容
提案の概要	P3 の「健幸ポイント事業」参加者の歩行数アップ支援のため、友好都市であり、遠野市と同じ活動量計を用いた事業を行っていた愛知県大府市との平均歩行数を競うイベント実施。
目 的	1年でも最も歩行数が減少する冬期間に、友好都市の市民と歩行数の対決イベントを開催することで、参加者の積極的な歩行数の増加を支援する。
対 象	健幸ポイント事業参加者のうちの希望者
実施期間	平成 29 年度は . . . . . 平成 30 年 1 月 9 日から 1 月 22 日までの 2 週間
実施内容	① 両市の対象者が共通で使用している活動量計の歩行数のデータを用い、実施期間の 1 日平均歩行数量により対決。 ② 歩行数量が多い市を勝者とし、相手の市の参加者にふるさと納税の PR チラシを送付できる特典あり。
平成 30 年度の 結 果	大府市 6,232 歩 <b>遠野市 9,556 歩</b> 遠野市の勝利!!
成 果	★ 歩行数が減少する時期にも関わらず、イベントによる歩行数の大幅アップが図られた（H29 の対決参加者 600 名の前年度同期間との比較+1,400 歩） ★ 自治体の連携による効果的な健康づくりが実現できた ★ 冬場の運動のきっかけとなった
開始時期	平成 29 年度からスタート
今後の展望	平成 30 年度は、市内の企業間対決、参加者同士の対決実施。友好都市対決は参加市数を増やし実施予定など、様々な対決を企画中。
提案者	遠野市健康福祉部医療連携室    川原 恭一    (Tel0198-68-3185)

# 地域編

## ★ 「開運十二支めぐりウォーキングコース」

### を活用した元気UP事業 ★



区 分	内 容
提案の概要	<p>人気のウォーキングコースを活用したウォーキングイベントの開催。</p> <p>★ 久慈ヘルスツーリズム「開運十二支めぐりウォーキング」</p> <p>★ 元気UPウォーキング</p>
目 的	<p>手軽にできるウォーキングで日常的に運動する市民を増やすことにより、市民の健康意識を高め、平均寿命と健康寿命の差を縮めることを目的とする。</p>
コースの紹介	<p>「開運十二支めぐりウォーキングコース」とは……</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>各干支を祀る神社を巡り、それぞれの守り本尊から守護とご利益をいただくコース。木漏れ日を浴びながら、木に触れ、風を感じ、自然や地形を利用したストレッチや歩き方を工夫する。平成29年の市民を対象としたモニター調査により高血圧、糖尿病、高脂血症の予防に効果があることが実証されている。</p> </div>
事業内容	<p>★ 久慈ヘルスツーリズム「開運十二支めぐりウォーキング」</p> <p>〔主体〕 ふるさと体験学習協会 TEL 0194-75-3005</p> <p>〔開催日時〕 6月から11月までの毎月第3日曜日 9時～11時</p> <p>★ 元気UPウォーキング</p> <p>〔主体〕 久慈市生活福祉部保健推進課 TEL 0194-61-3315</p> <p>〔開催日時〕 6月から11月までの毎週火曜日 9時30分～11時</p> <p>いずれも久慈市民が対象です。開催日時は年度により変更になる場合がありますのでお問い合わせください。</p>
提案者	<p>久慈市生活福祉部保健推進課 堤内 和子 (TEL0194-61-3315)</p>





気持ちいいねえ・・・

熱心にコースの確認中…  
木漏れ日がきらっきら★



ほらほら・・・  
木の上に  
めんこい鳥っこ  
いだよ



自然の地形を利用したス  
トレッチで心も体も  
リラックス



## ★ 階段利用促進事業 ★

学校にもお勧め

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	日常の生活動線を活用した身体活動量増加を目指し、楽しく階段を利用できる仕組みを作る。
事業内容	楽しくてのぼりたくなるような階段を県内各所に設置する。 話題性がある場所となることから、ネーミングライツによる収入を得て設置する。
楽しい 階段の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 京都市交通局：1段ごとに消費エネルギーを掲示する階段（実在）</li> <li>★ スウェーデン・岐阜駅：ピアノの鍵盤のように音が鳴る階段（実在）</li> </ul> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>人が階段を踏むたびに、スピーカーからピアノの音が流れる仕組み。これにより、隣にあるエスカレーターでなく階段を選ぶ人が多くなったそうです。 岐阜駅の階段は、日によってピアノだけでなく様々な楽器の音が楽しめるそうです。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 大谷翔平選手のメッセージと写真が1段ごとに描かれた階段</li> <li>★ 体幹トレーニングができるようバランスディスクが埋め込まれた階段</li> </ul>
参考 URL	<ul style="list-style-type: none"> <li>○<a href="http://www.city.kyoto.lg.jp/kotsu/page/0000135385.html">http://www.city.kyoto.lg.jp/kotsu/page/0000135385.html</a></li> <li>○<a href="http://feely.jp/31588/">http://feely.jp/31588/</a></li> </ul>
提案者	個人 古舘 伸郎



# 学校編

## ★ 希望郷いわて 元気・体力アップ60運動 ★

### 家庭・地域との連携



区 分	内 容
提案の概要	児童生徒が、1日に合計60分以上の運動（体を使った遊び）やスポーツに親しみ運動の習慣化を目指すため、学校・家庭・地域が連携する体力向上に向けた環境を整備する。
学校における環境づくり	<p>★ 児童生徒が運動の楽しさを味わい、運動習慣を身につけるための取組を、各学校の特性に応じ実施する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>3つの視点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆1 授業の工夫により、運動に対する動機付けを図る。</li> <li>◆2 授業以外の工夫により、運動の習慣化を図る。</li> <li>◆3 家庭や地域と連携した工夫により、運動の習慣化を図る。</li> </ul> </div> <p>★ 各学校における本事業の「実施計画」、「運動メニュー」、「学習プリント」等を電子媒体で収集し、必要に応じてダウンロードできるシステムとすることで、効果的な取組の共有と利活用を図る。</p>
家庭における環境づくりの支援	<p>★ 各学校において実施した体力・運動能力調査の結果を保護者へ還元し、家庭における体力向上に向けた意識の醸成を図る。</p> <p>★ 家庭でできる効果的な運動メニューの紹介、家庭における運動・スポーツ計画立案のための支援カード等を配布する。</p> <p>★ 教育振興運動実践区における研修会やPTA事業の際、要望に応じた指導主事等の派遣により、本事業の啓発を図る。</p>
学校と地域との連携	<p>★ 体育の授業、放課後や長期休業中の体力向上のため、地域において協力できるスポーツ指導者のリストを作成し、各学校への周知を図る。</p> <p>★ 総合型地域スポーツクラブにおいて実施される児童生徒を対象としたスポーツ教室等のリストを作成し、各学校への周知を図る。</p>
成 果	<p>平成27年度からの取り組みで・・・・・・・・</p> <p>★ 1週間の総運動時間が60分未満の児童生徒の割合は改善傾向</p> <p>★ 体力・運動能力調査における総合評価が、震災前の状況にまで回復</p>
提案者	岩手県教育委員会 細田 多聞 (TEL019-629-6191)

# 1日60分以上の運動（遊びや生活活動を含む）・スポーツに取り組もう。



保護者の皆様へ

岩手県教育委員会では、児童生徒の体力向上を目指し、児童生徒が**1日に合わせて60分以上運動（遊び）**やスポーツに親しみ、運動習慣を身に付けることができるよう、「希望郷いわて 元気・体気アップ60（ロクマル）運動」をキャッチフレーズに、学校・家庭・地域が連携した環境づくりに取り組んでいます。

1日60分の運動習慣は、体力向上だけでなく、心の発達、社会性の発達にもつながっています。諸外国や幼児期・18歳～64歳においても、1日60分以上の運動が奨励されています。

保護者の皆様も一緒に運動するなど、家庭での**60運動**にご協力をお願いします。

※裏面の「チャレンジカード」をご活用下さい。

岩手県教育委員会事務局保健体育課

は例です。  
組み合わせで60分以上を目指しましょう。



# 希望郷いわて 元気・体カアップ60(ロクマル) 運動 チャレンジカード

◆いわての子どもたちが1日60分以上楽しく運動(遊び)やスポーツに取り組むことができるように、チャレンジカードを作成しました。1週間の運動時間を記録してみましょう。

■1週間の運動(遊び・体を動かす活動)やスポーツの時間はどれくらいかな?1日60分以上をめざして毎日きろくしてみよう。

## 1回目のチャレンジ

にチャレンジする月や日になちを書いてからはじめましょう。体育の授業も時間に入れよう。

<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	ごうけい 合計	よくできた◎ できた○ もう少し△
よう日	月	火	水	木	金	土	日	分	分	分	分	分	分	分	
じかん 時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	

## 2回目のチャレンジ

<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	ごうけい 合計	よくできた◎ できた○ もう少し△
よう日	月	火	水	木	金	土	日	分	分	分	分	分	分	分	
じかん 時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	

## 3回目のチャレンジ

<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	<input type="text"/>	日	ごうけい 合計	よくできた◎ できた○ もう少し△
よう日	月	火	水	木	金	土	日	分	分	分	分	分	分	分	
じかん 時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	

1日60分以上の運動(遊びや生活活動を含む)・  
スポーツに取り組もう!



岩手県教育委員会では、幼児児童生徒が1日に合わせて60分以上運動(遊び)やスポーツに親しみ、**運動習慣**を身に付けることができるように、「希望郷いわて 元気・体カアップ60(ロクマル)運動」をキャッチフレーズにして、学校・家庭・地域が連携した環境づくりに取り組んでいます。

また、この運動を含め、**望ましい食習慣**や**基本的な生活習慣**も身に付けることができるように、健康教育の充実に向けた環境づくりに取り組んでいます。

# 学校編

## ★ 大学生の歩行数アッププロジェクト ★



アイディア

区 分	内 容
提案の概要	運動不足になりがちな大学生の、通学における歩行数アップを目的とした企画。
目 的	大学になると、車通学の学生が増え、徒歩、バスや電車等で登校する機会がめっきり減る。 そんな学生の歩行数を少しでも増やしたい。
対 象	同じ大学内の車通学の学生
事業内容	<p>① 大学の駐車場にマスを作る。</p> <p>② 大学の入口から見て、遠くに車を停めた人ほど、沢山のポイントをゲットできる設定とする。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"><p><b>ポイントゲットの方法</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>◆ ポイントカードに名前、学籍番号、車のナンバーを記入</li><li>◆ ナンバープレートとマス目番号が確認できるように写真を撮り、学内の生協に持参してスタンプを押してもらう。</li></ul></div> <p>③ ポイントが貯まると、学内の生協カードチャージ券をもらうことができる。</p> <p>※学部ごとのポイント数や平均値等を算出し、学内に掲示するなどして意欲の向上につなげる。</p>
提案理由	私は、車で買い物に行く際は、健康に気を配り、お店の入り口からできる限り遠いところに車を停めるようにしています。 このようなことを大勢の皆さんが意識すれば、集団での歩行数アップにつながるのではと思いました。
提案者	大学生 磯辺 愛梨

# 学校編

## ★ 散歩で Get ! ～学内散策クイズ～ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	運動する機会が減りがちな大学生の健康づくりの推進のため、大学と共同で、学生の歩行数アップを目指す。
目 的	大学生の歩行数アップによる健康増進
対 象	同じ大学内で本事業の参加を希望する学生
実施期間	9月下旬から10月上旬の1週間（月曜日から金曜日の5日間） 9時から16時までの空いた時間に実施
事業内容	<ol style="list-style-type: none"><li>① 参加する学生は、学生個人の学内メールに添付されているクイズの回答用シートを用いて企画に参加する。</li><li>② 大学の敷地内に2,000歩以上歩くように設置された岩手県や学校に関連したクイズを1日3問解き、回答用シートに記入していく。問題と散策コースは毎日変更し、全15問とするが、全問回答できなくても参加資格は残る。</li><li>③ 記入が終わったシートはメールで提出。その際、回答したクイズの設置パネルの写真を一緒に添付する。</li><li>④ 終了後、運営側では、より多くのクイズに参加した学生から順に採点し、全問正解の学生に後日学食で使用できる割引券を配布する。（先着200名限定）</li></ol>
提案者	大学生 小田 千里



## ★ ウォーキングアプリを活用した

### 歩行数アップチャレンジ事業 ★



区 分	内 容
提案の概要	<p>普段から携帯しているスマホが健康づくりのサポートグッズに早変わり!!</p> <p>ウォーキングアプリ「<sup>あ</sup>る<sup>く</sup>と」を活用した企業における従業員の健康づくり及び健康経営支援の提案。</p>
目 的	<p>従業員の皆様の健康づくりのきっかけの提案、歩く機会の拡大、経営者様の健康経営実践のサポート等により働き盛りの皆様に応援します。</p>
対 象	<p>県内の企業様及び従業員様</p>
実施内容	<p>ご自身のスマートフォンにウォーキングアプリ「<sup>あ</sup>る<sup>く</sup>と」(無料)をダウンロードしていただき、スマホを持って歩くだけ。歩行数の把握とポイントの獲得ができます。</p> <p>ゲームを楽しみながら歩いていただく仕掛け満載です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 飽きさせない限定キャンペーンやイベントの随時開催</li> <li>◆ 県内 17 コースのウォーキングコースを搭載済み</li> <li>◆ 競争意識を生むウォーキングポイントのランキング化</li> <li>◇ 企業に特化したオリジナルキャラクター作成やミッション等を追加できます (有料)</li> <li>◇ 独自のウォーキングコースを設置できます (有料)</li> <li>◇ 地域の特産や名産品をご提供いただくとPRさせていただくことができます (有料)</li> </ul>
成果	<p>★ アプリ接触回数 3.4回/1日</p> <p>★ 30日経過後も継続している方の割合 42%</p>
提案者	<p>凸版印刷株式会社 荻津 敏史 (Tel019-653-1278)</p>



# ウォーキングアプリ「aruku&」(あるくと) ご紹介資料

自治体様向け



Copyright(c) Mapion Co.,Ltd. All rights reserved.

## aruku&とは



スマホを持って歩くだけで地域名産品が当たる、  
一歩先行くウォーキングアプリ。  
ゲームを楽しみながら継続的に歩く仕掛けが満載！

¥0  
利用ユーザー  
完全無料アプリ



3時間以内に  
3000歩あるいて！



キャラに会いに  
回り道

キャラから  
依頼を受けよう

お宝カードを集めてプレゼントに応募！  
日本全国、地域の名産品を当てよう！



クリアで  
お宝カードゲット！



ウォーキングコースをクリアしよう



通常の歩数計アプリと違い、aruku&は毎日楽しんでいただくために、魅力的なアプリづくりに取り組んでおります。



### コンテンツ

- ✓ 飽きさせない限定キャンペーン、イベントを随時開催
- ✓ バリエーションに富んだウォーキングコースを搭載



期間限定イベント例



### インセンティブ

- ✓ 地域の名産品を
- ✓ 協賛企業様からのスペシャルな景品も！



企業様提供目玉商品の例



### ゲーム要素

- ✓ 仲間意識を生むチーム対抗戦
- ✓ 競争意識を生むウォーキングポイントのランキング化
- ✓ キャラクターの依頼やミッションの達成



毎日更新されるランキング

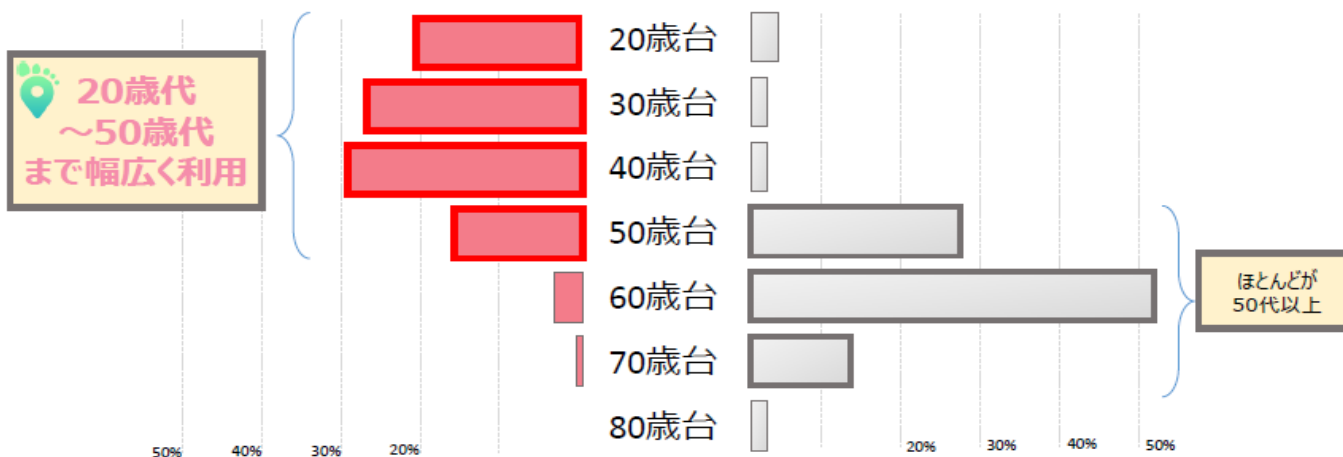


aruku&は、20代～50代が利用するウォーキングアプリです。「健康無関心層」といわれる年代に、健康意識を植えつける役割の一端を担っています。

### aruku&の利用者

### 従来のウォーキングイベント（紙）参加者

当社調べ





頻度の高い接触回数、非常に高い利用継続率を誇るウォーキングアプリです。

アプリ接触回数が多い

3.4回 / 日

①出勤前 ②お昼 ③帰宅時間  
にアプリを見ます

圧倒的な継続率

42%

※30日経過後に継続しているユーザの割合

一般的な健康系アプリの継続率は  
10%前後とされています。

aruku&を使うと、頻繁にアプリを立ち上げて  
ウォーキングを意識し、歩くことが習慣となる



景品応募機能

お宝カードを集めて景品に応募できます



ランキング&チーム機能

個人や仲間チームを組んで歩数で競えます



お知らせニュース機能

ウォーキングイベントや健康情報を発信します



歩数・体重記録機能

日々の歩数と体重変化を  
1年間グラフ表示できます



ウォーキングコース機能

既に全国400近い数のコースを歩けます



ミッション機能

様々な達成目標をレベル別に提供します





# aruku& × T-POINT 連携を開始！

たくさん歩いてミッションや依頼を達成するとTポイントが貯まります。

**T-POINT** aruku&を使ってたくさん歩くとTポイントがもらえる

7日連続で  
目標歩数を歩く

7日連続で  
体重を入力

お宝カードを集めて応募する

**Tポイント**  
が必ずもらえる

お宝カード4枚ならTポイント最大 **20Point!**

※両方達成しても付与カードは1枚となります。  
※先に達成した条件で自動的に付与されます。

**T-POINT** Tカード加盟店の店舗での購入時にTポイントがもらえるクーポン

Tカード加盟店のオリジナルキャラクターに話かけて、たくさん歩いて依頼を達成

welcia  
30ポイント  
もらえる

エントリー

ゲットしたクーポンにエントリー！

ショップ!

店舗で購入時にTカード提示すると後日Tポイントを還元

※TSUTAYA、ウエルシア、マルエツで実施

ウォーキングアプリ「aruku&」を活用した



## 自治体様向け 有料メニューのご案内



✓ 自治体様の課題

**医療費の増大**  
10年で約15兆円増加

医療費の1/3を占める生活習慣病  
その予備軍の7割は  
**「健康無関心層」**

**健康格差の拡大**  
ポピュレーションアプローチには  
従来の「啓蒙」では限界



✓ 効果的な解決方法

厚生労働省の研究  
**一日10,000歩歩くと、**  
年間5,110円/人の**医療費削減**

**インセンティブ**で  
「健康無関心層」に  
**健康を意識するきっかけ**を与える

**楽しい仕掛け**を  
政策に組み込むことで  
**自然と健康になれる仕組み**を実現



**ウォーキングアプリ「aruku&」の有料メニューをご活用ください**



自治体様向けにaruku&の仕組みを基盤とした有料メニューをご用意いたしました。  
自治体の市民のみが参加できるウォーキングアプリの自治体専用機能です。



A市専用機能



aruku&に登録  
×  
A市の市民  
が参加出来る  
専用機能

楽しく歩くためのしかけ



毎週更新される  
歩数やポイントのランキングで  
競争意識を高める



観光スポットや商店をめぐる  
A市の魅力発見コース！

インセンティブ



市独自の  
インセンティブを  
設定出来る  
  
例えばランキング10位までの人  
に名産品をプレゼント！



## 専用ランキング 団体内個人ランキング、団体グループランキングをご提供



継続率・参加率アップ

## レポート機能 ユーザの歩数や利用状況の分かる管理ツールを提供 ユーザアカウントの管理も可能



集計作業の軽減

## 団体ユーザへの通知機能 プッシュ通知やお知らせ掲示板でのユーザ告知が可能



当選通知の負荷軽減など

## ランキング画面で 独自インセンティブの表示 団体内にのみ、独自に用意したインセンティブ表示が可能



ユーザーのモチベーション&継続率UPに

※ご自身の団体登録済みのユーザーのみに表示される機能となります

## 団体内 独自イベント設定機能リリース！ 社内のイベントにaruku&を活用したい！ というご要望にお応えし、新機能をリリース



社内で実施するウォーキングイベント内容に応じて、自由に期間やインセンティブ

## 独自ウォーキングコース 登録したユーザだけに独自コースの設定も可能



コミュニケーション活性



## ご提供価格（自治体様向け専用ウォーキングアプリ機能）

基本利用費用 + 登録人数従量制の利用費用がご利用金額となります。

基本利用費用 (ご契約期間単位)	20万円	
+		
ご登録人数	登録人数従量制による利用費用	
	年額費用	参考月額費用 ※ご利用は3か月以上
～500人	60万円/年	50,000円/月
～750人	90万円/年	75,000円/月
～1000人	120万円/年	100,000円/月
～1500人	180万円/年	150,000円/月
～2000人	240万円/年	200,000円/月
～2500人	300万円/年	250,000円/月
～3000人	360万円/年	300,000円/月
以降	ご相談	ご相談

### 備考

※全ての金額は税抜価格となっています。  
 ※本価格表の有効期間はご提示より半年間となります。  
 ※基本利用費用は、契約期間単位で発生致します。  
 ※登録人数従量制の利用費用は、登録人数に応じた料金テーブルを適用します。従量制ですが、契約年度内での利用料金は登録人数に関わらず変動いたしません。  
 ※年間費用例は以下の通りとなります。  
 ・登録人数初年度500人、翌年度700人  
 ・年間契約で自動更新の場合  
 【初年度 20万円 + 60万円 = 80万円/年】  
 【翌年度 20万円 + 90万円 = 110万円/年】  
 ※最低利用期間は3ヶ月となります。  
 ※契約更新の3ヶ月前の実績数に応じて、翌年の費用を提示いたします。



■ 独自ウォーキングコース設置（非公開）

（税抜）

初期費用

1コースあたり 10万円

備考

※全ての金額は税抜価格となっています。  
※掲載可否については弊社内の基準に準じます。  
※オリジナルウォーキングコース設定における上記価格は、弊社指定のフォーマットでのデータ入稿の場合に限ります。弊社にて、データ加工作業が発生する場合は、別途追加費用が発生するものとし、その金額は、作業内容に応じ、都度お見積となります。

Copyright(c) Mapion Co.,Ltd. All rights reserved.



aruku&は、市民の健康増進に加え、さらに地域をPRして地域活性化につながるサービスをご提案いたします！

自治体のPR機能  
（ユーザ誘客）

aruku&にオリジナルキャラを設置し、地域の魅力を伝え、ユーザ誘客につなげます。



地方名産品のPR機能

aruku&ユーザーに景品提供をし、地方名産品などをPRできます。



ウォーキングしながら、地域の魅力を再発見

Copyright(c) Mapion Co.,Ltd. All rights reserved.

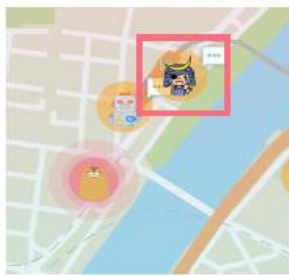






オプション

オリジナルキャラクターの設置  
aruku & 地図上に自治体オリジナルゆるキャラなどの  
キャラクターを設置



オプション

aruku&で商品・名産品紹介  
アプリ内の景品として、地方名産品などを提供いただき  
PRに活用！  
商品紹介や、ECサイトへの導線も設置可能



地域の名産を  
景品ページで  
認知促進！

地域の活性化と  
地域の魅力再発見

ECサイトの導線を設け  
て購買行動を促す

オプション

公開オリジナルコース設置  
地域みどころや地域商店をめぐるウォーキングコース



■ オリジナルキャラクター設置

初期費用	キャラクター1種類あたり 100,000円
キャラクター表示 スポット数	掲載費用 (掲載期間3か月)
5スポット	10万円
10スポット	20万円
50スポット	50万円
100スポット	80万円
101スポット以上	1スポット 5,000円で追加

■ aruku&で商品・名産品紹介

初期費用	0円 ※景品をご用意いただける場合
------	----------------------

■ 公開オリジナルコース設置

初期費用	1コースあたり 100,000円
ウォーキング コース数	掲載費用 (掲載期間3か月)
1コース	5万円
5コース	20万円
10コース	30万円
11コース以降	1コース20,000円で追加

備考

※全ての金額は税抜価格となっています。  
※掲載費用は3か月間の金額となっています。延長の場合には、3か月単位でお申込みください。  
※掲載可否については弊社内の基準に準じます。  
※オリジナルキャラクター設定における上記価格は、弊社指定のフォーマットでのデータ入稿の場合に限ります。弊社にて、キャラクターデザインや画像作成作業等が発生する場合は、別途追加費用が発生するものとし、その金額は、作業内容に応じ、都度お見積となります。  
※オリジナルウォーキングコース設定における上記価格は、弊社指定のフォーマットでのデータ入稿の場合に限ります。弊社にて、データ加工作業が発生する場合は、別途追加費用が発生するものとし、その金額は、作業内容に応じ、都度お見積となります。



あるくとをご採用いただく自治体・企業様が続々と増えています。

協賛



日本生命

朝日新聞社



TOPPAN

凸版印刷



新日本歩く道紀行推進機構



日本百貨店

T-POINT

ポイント・ジャパン

自治体

神奈川県 まんのう町

杉並区 松本市

墨田区

など

企業

Shufoo!

三井化学

WELKS

EDUN

エディオン

光陽社

光文社

kobunsha

株式会社 ホクロー



株式会社 URリンクージ

UR Linkage

株式会社 インフォテクノ朝日

など



aruku&は、様々な形で自治体様の施策をサポートいたします。

ご提案例①  
健康増進イベント

ウォーキングイベントを開催し  
aruku&で集計



墨田区様

ご提案例②  
独自アプリとのコラボ

独自の健康アプリとaruku&のコラボで  
普及促進キャンペーン開催



自治体  
健康アプリ



神奈川県様

ご提案例③  
健康ポイントシステム

健康ポイント管理システムと連携し  
aruku&を歩数計+ゲームで活用



ポイント管理  
システム開発



続々ご提案中

aruku&導入に関するお問い合わせ



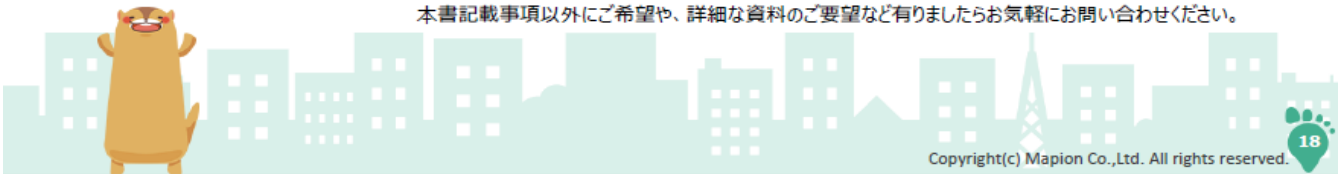
**株式会社マピオン**  
**ビジネスソリューション部 aruku& (あるくと) 担当まで**

TEL : 03-3769-3504

Mail : eigyo-asp@mapion.co.jp

〒108-0023 東京都港区芝浦3-19-26 トッパン芝浦ビル4F

本書記載事項以外にご希望や、詳細な資料のご要望などありましたらお気軽にお問い合わせください。





## ★ 既存スマホアプリの活用 ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	<p>ウォーキングツールとして様々なスマートフォンアプリが存在するが、自治体や企業と提携して運営しているウォーキングアプリ「<sup>あ</sup> <sup>る</sup> <sup>く</sup> &amp;」へ岩手県として参画する。</p>
実施内容	<p>① 「岩手県カード」への景品提供</p> <p>歩行数、イベントへの参加や達成状況に応じてウォーキングポイントが貯まる仕組みになっており、目標達成に応じて各種応募カードをもらうことができる。その中で、「都道府県カード」というものが設定されているが、平成30年9月現在、「岩手県カード」には景品の提供がない。</p> <p>② 所属ごとのチーム結成</p> <p>企業や任意団体でチームを結成し、ランキングを競うフォーマットがあるので、取組の成果が順位でわかる。所属ごとにチームを結成してエントリーする。</p> <p>③ 「わんこきょうだい」の活用</p> <p>マップ上に各種キャラクターが出現し、「一緒に〇〇歩歩いて。」などと参加者をお願いします。 これに、ご当地キャラの「わんこきょうだい」をエントリーさせる。</p> <p>④ 新たなコースの設定</p> <p>既存のコースもいろいろあるが、復興やラグビーなどの県のイベントに絡めた新しいコースを設定する。</p>
参考 URL	<p><a href="http://www.arukuto.jp/">http://www.arukuto.jp/</a></p>
提案者	<p>個人 菊池 心光</p>

## ★ 健康経営プロジェクト

### ～ 第一線からの健康意識改革 ～ ★



区分	内容
提案の概要	東北支店の健康診断の数値が、他の支店と比較して悪かった原因に運動不足があるのでは？と考えた。全社員の歩行数を定期的に計測し、歩行数増加のための取組を行った。
実施内容	<p>① 運動に関する取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 毎月 25 日 (H30.6～) を歩行数の計測日と定め、全社員の歩行数を集計し、ランキングを作成 → 社員の歩行数UPを意識化</li> <li>◆ 社員個人の歩行数のUP率を表彰 → モチベーションUP</li> </ul> <p>② 食事に関する取組</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2年前から、岩手県の脳卒中ワースト1からの脱却の力になればと、オリジナルで作成した幟<sup>ワン</sup>を持参しながら、有志による「減塩ウォーキング」を毎月実施</li> <li>◆ 減塩勉強会等を行い、社内での減塩に対する意識を高めている</li> </ul>
アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 社用の iPhone ヘルスケアアプリを用いることで、業務の動線上で、新規の経費や負担を抑えて導入できた</li> <li>★ 歩行数が減少傾向の業務を把握できた</li> <li>★ 開始当初の平均歩行数が 5,000 歩未満だったことから「1,000 歩=10 分 5,000 歩未満は運動不足 +10 分の歩行を意識」という共通目標を策定し、取り組んでいる</li> <li>★ 岩手県の事業所から提案し、東北の事業所及び営業所<sup>※</sup>でも実施中 <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 当社は、各県にほぼ1つの事業所があり、その下にいくつかの営業所を有しています。</li> </ul> </li> </ul>
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 歩行数の増加 当初 4,821.3 → 3か月後 5,410.4 歩 (+589.1 歩)</li> <li>★ 平均歩行数が 10,000 歩超えの社員 → 2名</li> <li>★ 事業所で4階まで階段を使う社員の増加</li> <li>★ プライベートでも運動習慣が定着している社員も増加しており、歩数に関する話題でコミュニケーションの活性化にもつながっている</li> </ul>
提案者	武田薬品株式会社 東北支店 盛岡事業所

# 武田薬品工業株式会社 東北支店 盛岡事業所 プラス2000歩実践企画提案書 参考資料

## 取組を始めたきっかけ

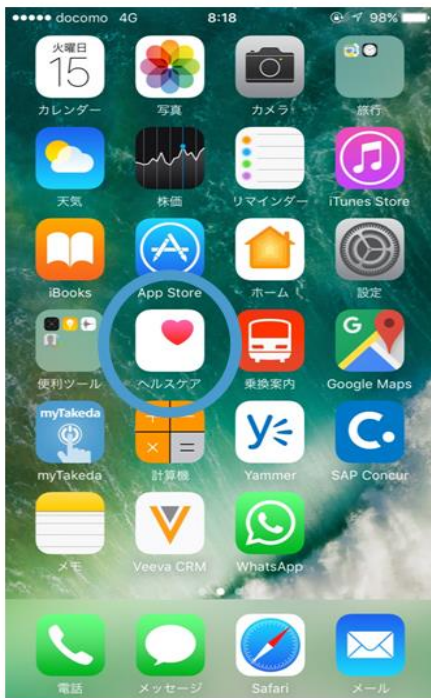
・東北支店の健康診断数値が、他支店と比較して悪く、原因として運動不足があるのではないかと考え、岩手県の社員から提案し、全員の歩数を計測し、歩数を高める取り組みを実施した。(会社全体ではなく盛岡事業所発案の独自企画)

## 特色

- ・社用のiPhoneヘルスケアアプリを用いることで、特に新しく経費や負担をかけずに、業務の導線上で導入し、意識化を図っている。
- ・担当業務で歩数が減少傾向の担当業務を把握。
- ・現状歩数の平均が5000歩未満であったため、運動不足にならないために「1000歩=10分 5000歩未満は運動不足 +10分の歩行を意識」という共通目標の策定。
- ・岩手県の事業所から提案し、東北の他の営業所でも実施中。
- ・減塩啓発を目的とした「減塩ウォーキング」も毎月有志で2年間前から継続実施。

## 歩数の確認の方法(iPhoneのヘルスケアアプリを活用)

①



②



## 歩数の確認の方法(iPhoneのヘルスケアアプリを活用)

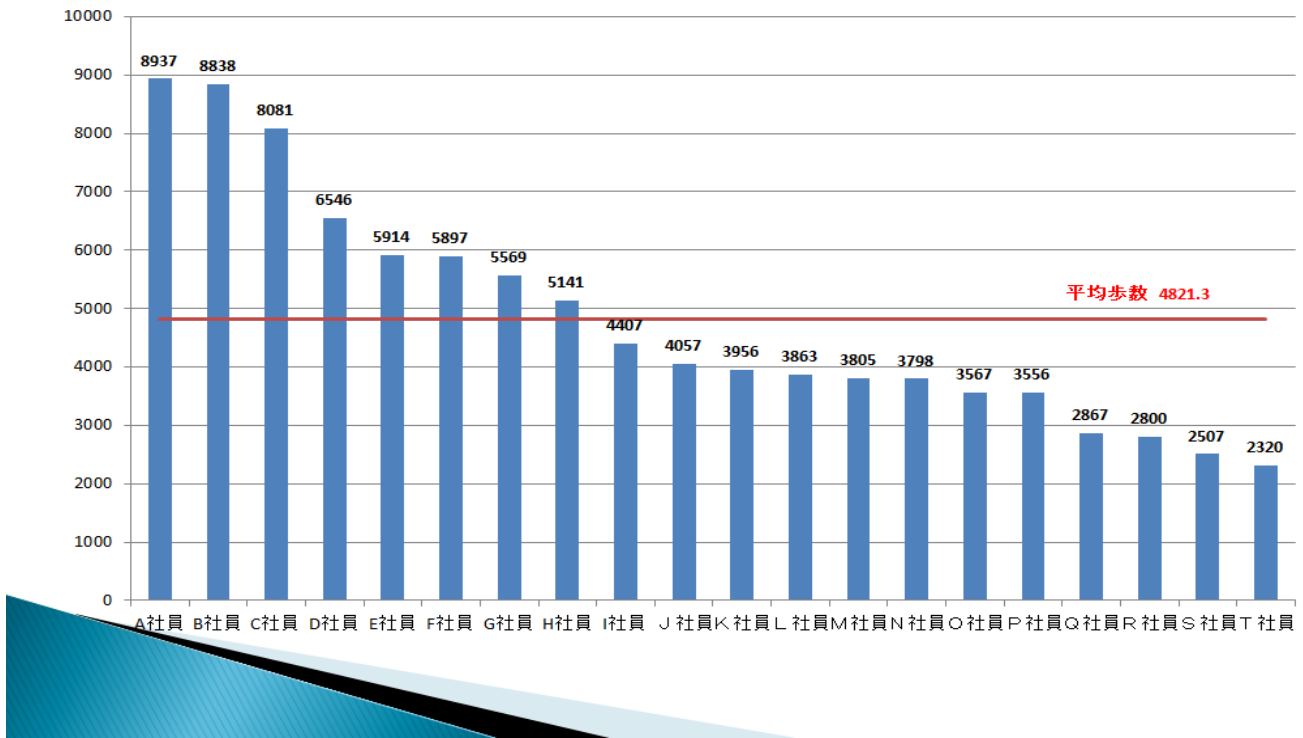
③



④



# 6月 (盛岡事業所)

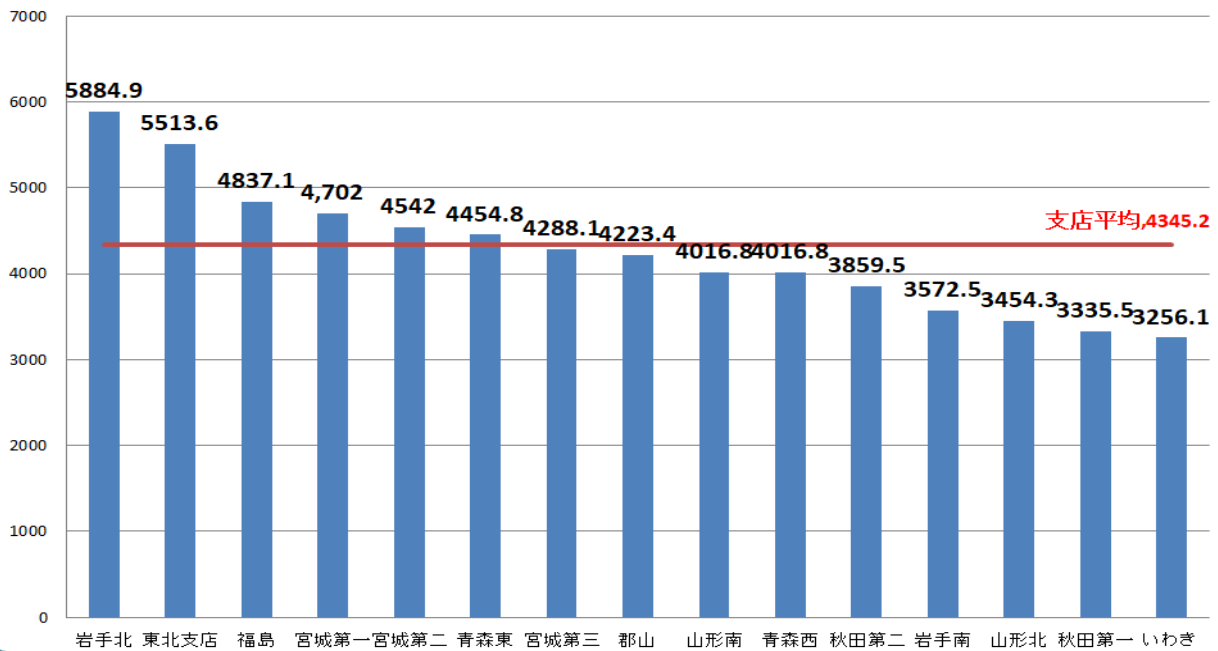


# 平均歩数推移(盛岡事業所)

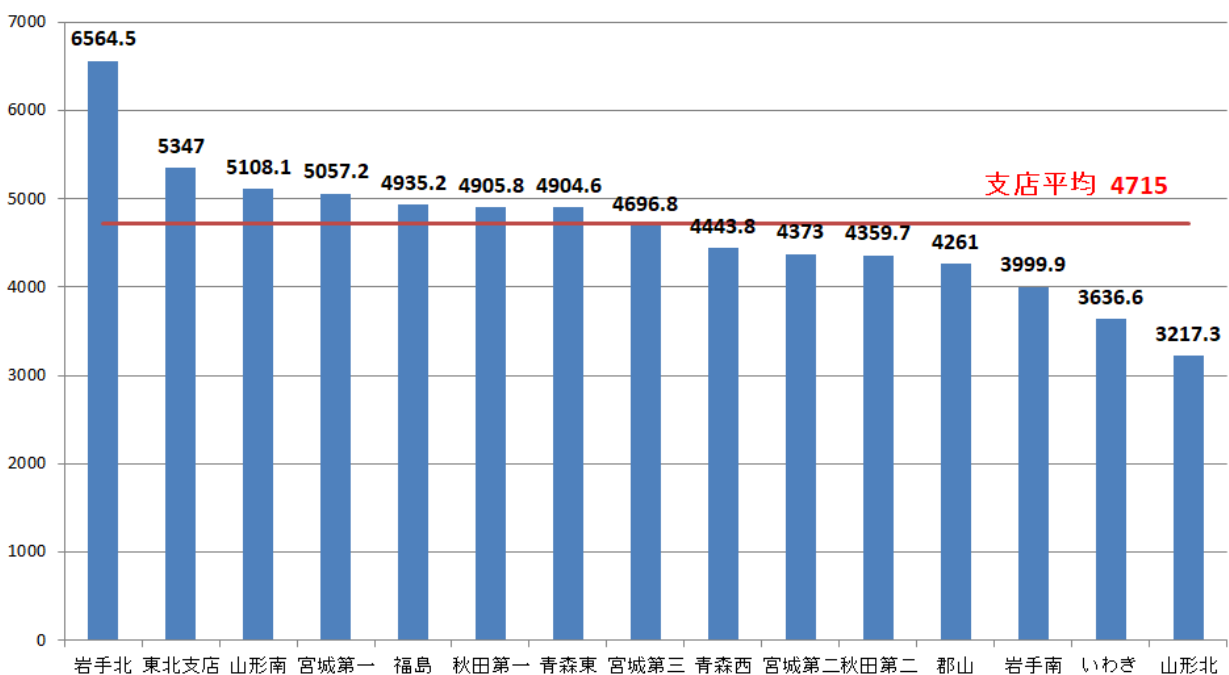




**6月東北各営業所の平均歩数 営業所平均TOPは岩手北営業所  
(毎月各営業所の平均歩数のデータを共有)**



**8月東北各営業所の平均歩数 営業所平均TOPは岩手北営業所  
(毎月各営業所の平均歩数のデータを共有)**



支店TOP10の方々  
(現在東北支店全体でランキングを作成して提示)

順位	営業所	名前	平均歩数
1位	宮城第一	[Redacted Name]	10656
2位	岩手北		10587
3位	岩手北		10331
4位	宮城第二		10000
5位	山形南		9487
6位	岩手北		9273
7位	山形南		8412
8位	岩手北		8103
9位	東北支店		7323
10位	宮城第三		7299

[Redacted Name]さん7月支店Top Walkerです！

平均歩数の現状から、運動不足の解消のために共通目標の策定

**1000歩 = 10分**

**運動不足 = 5000歩未滿**

**日々の歩数が5000歩を越えるように  
+10分の歩行を宜しくお願い致します！**

# 盛岡事業所減塩ウォーキング

～脳卒中死亡率・塩分摂取量ワースト1位からの脱却を目指して～



岩手県の減塩に貢献するために、2年前から毎月有志でウォーキングを実施。ウォーキング企画と同時並行で実施。

## 岩手県から一言

岩手県の脳卒中年齢調整死亡率は、

男性 全国ワースト3位

女性 ワースト1位 となっています。

企業様のこのような自主的な取組は、脳卒中予防にとってとても大きな力になります。



# 職場編

## ★ 部署対抗！ 目指せ金一封 ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	従業員の皆さんが積極的に健康づくりに取り組むために、部署対抗にすることで歩行数アップへの意欲を促す。
目 的	従業員一人ひとりの積極的な健康づくりの取組への環境整備
対 象	複数の部署を有する企業
実施期間	企業が希望する3か月
実施内容	<ol style="list-style-type: none"><li>① 従業員の皆さんに歩数計を配布し、毎日の歩行数を計測する。3か月間続け、一人あたりの平均歩行数と部署ごとの平均歩行数を算出する。</li><li>② 最も平均歩行数が多かった部署に宴会1回分程度の金一封、個人にランチ1回分程度の金一封を社長から贈呈する。</li><li>③ 事業実施前後で、アンケート等により、取組状況に関する変化等を確認する。</li></ol>
提案者	大学生 川尻 明奈



## ★ 健康チャレンジマッチ ★



区 分	内 容
提案の概要	働き盛り世代からの健康づくりを積極的に進めるため、希望企業における従業員の1週間の健康づくりチャレンジ実施。上位企業を表彰する。
目 的	従業員の健康づくりに向けた機会の提供や環境整備の促進、経営者の健康づくり意識の醸成。
対 象	宮古保健所管内で本事業への参加を希望する企業及びその従業員
実施期間	毎年度、概ね7～11月までの期間（あまり寒さが厳しくならないうち）のうち、宮古保健所と希望企業が調整した1週間（休日も含む）
実施内容	<p>実施期間中、参加企業の従業員が、毎日以下に示す取組を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 毎日の歩行数を測定し、調査票に記入</li> <li>◆ 毎日の血圧も測定し、調査票に記入</li> <li>◆ 期間内に、「健康テスト」に挑戦し、調査票に記入</li> </ul>
評 価	調査票は、保健所が回収し、従業員一人ひとりの結果や企業としての結果を集計し、事業所に還元する。
表 彰	全ての参加企業のチャレンジ終了後、成績が良かった上位3事業所を表彰する。
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 本事業に必要な歩数計、自動血圧計及び調査票は、チャレンジ期間前に宮古保健所が参加企業に搬入</li> <li>★ 参加費用は無料</li> <li>★ 本事業も含め、企業主への研修、希望企業への出前講座等により、働き盛り世代へのサポートを実施中</li> </ul>
成 果	平成27年度から開始しており、5企業が、毎年度、継続して参加いただいている。
提案者	岩手県宮古保健所 田中 久美子 (Tel0193-64-2218)

お昼時間になると近くの運動場に人影が・・・・・・・・



参加企業の従業員の皆さんが一生懸命歩いています・・・・・・・・



うん。  
気持ちいいねえ。

今日も天気いいねえ。

# 職場編

## ★ 元気もりおか健康づくりサポート事業 ★



実践事例

区 分	内 容
提案の概要	希望企業における従業員の1週間の健康づくりチャレンジ事業及びフォローアップ講座の開催により、働き盛り世代からの健康づくりの積極的な推進を図る。
目 的	従業員の健康づくりの機会の提供、企業全体で取り組む機運の醸成、従業員自身の健康管理能力の向上。
対 象	盛岡広域振興局内の従業員50人未満の企業で、本事業への参加を希望する企業及びその従業員
実施期間	毎年度、概ね5～11月までの期間（あまり寒さが厳しくならないうち）のうち、企業が希望する休日を含む連続した7日間
実施内容	<p>★ 健康づくりチャレンジ事業</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 実施期間中、参加企業の従業員が、「体重測定」、「血圧測定」、「歩行数測定」、「食事チェック」を毎日行い、その結果を記録する（取組状況の「見える化」による健康づくりのきっかけづくり）。</li> <li>② 並行して、参加企業が独自に設定した健康づくりの目標に、従業員全員で取り組み、企業内の健康づくり意識の機運の醸成を図る。</li> <li>③ 本事業実施前後の参加企業へのアンケートにより、取組状況の変化を確認する。</li> <li>④ チャレンジ終了後、概ね1か月以内に、従業員1人1日あたりの平均歩行数、従業員の参加率や食事チェックの状況等を集計し、還元する。</li> <li>⑤ 参加企業全てのチャレンジ終了後に、上位企業を表彰する。</li> </ol> <p>★ フォローアップ講座の開催</p> <p>チャレンジ事業の参加企業からの要望に応じた出前講座の支援により、従業員自身が健康管理できる知識や技術の向上を図る。</p>
その他	<p>★ 本事業に必要な機器及び調査票は、チャレンジ期間前に県央保健所が参加企業に搬入</p> <p>★ 参加費用は無料</p> <p>★ 本事業も含め、企業主へのセミナー開催、企業における健康づくりの取組事例や市町等の健康づくり事業、健康づくり指導者等の情報をホームページ等で広く周知している</p>
成 果	事業終了後に独自の健康づくり計画を策定する企業の割合 56.3% (H29)
提案者	岩手県県央保健所 古舘 伸郎 (TEL019-629-6569)

# その他

## ★ #いわてプラス 2000 チャレンジ ★

 アイディア

区 分	内 容
提案の概要	多くの皆さんが利用しているSNS（ソーシャルネットワークサービス）を活用し、幅広い方に歩行数増加に取り組んでいただく。 歩行数を増やすことの重要性を知っている県民の増加や事業の拡散を狙う。
実施内容	① 「いわてプラス 2000 チャレンジ」の公式のアカウントをinstagramやTwitterなどのSNSに作成する。 ② 参加したい県民は、公式アカウントをフォローし、活用している歩数計の写真、2,000歩増加のために行っていることなどを、「#いわてプラス 2000 チャレンジ」をつけて投稿する。 ③ 「毎日、歩数を投稿している」、「2,000歩増加のために行っていることが特徴的である」等の基準を設け、それらを満たしている方の中から選んだ数名を公式のアカウントで紹介したり表彰等を行う。
提案者	大学生 高橋 瑞稀