



健康アップとぎつ「歩こーで！」

～歩数を競い合い、ウォーキングの習慣化を目指しましょう！～



イベント内容


- ・ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」のグループ機能を使い、ウォーキングランキングに参加します。
- ・ランキングを確認しながら、自然とウォーキングを楽しむことができます。
- ・ウォーキングを習慣化することで健康増進につながります。
- ・コースは、「一般コース（65歳未満）」と「シニアコース（65歳以上）」の2コースとし、申込時点の年齢でコースを決定します。
- ・月間歩数は、健康づくりのための歩数を考慮し、「一般コース：24～36万歩」「シニアコース：18～30万歩」の範囲とします。
- ・各コースの月間、年間ランキング上位5名に時津町地産品をプレゼントします。

実施期間：令和7年10月1日から令和8年2月28日

《参加対象》

- ・時津町民または時津町内で働いている（または通学している）方
- ・ながさき健康づくりアプリ「歩こーで！」を利用しており、本事業のグループに参加できる方（※登録できるグループは1つのみです。複数のグループに参加することはできません。）
- ・上位者ランキング発表で、町ホームページ等に「ニックネーム」を公表することに同意できる方

《参加方法》

1.  アプリのインストール（インストール済の方は2から）




左記二次元バーコードからアプリをインストールしてください。

2. 時津町LINE公式アカウントの各種予約から申込



左記二次元バーコードから読み取り、各種予約から申込を完了し、グループのコードを取得してください。

3.  アプリからの参加方法

- ①アプリを起動して、「ランキング」を押してください。
- ②「グループ」を押し、「グループに参加する」を押してください。
- ③申込後にLINEに表示されたグループのコードを入力してください。

【時津町地産品プレゼント要件】

- ・時津町民または時津町内で働いている（または通学している）方
- ・月間歩数が「一般コース：24～36万歩」「シニアコース：18～30万歩」の範囲内の方
- ・月間ランキングのプレゼントは、各コース上位5名とし、同じ年度内で1回までとします。（同じ方が上位5位以内に入った場合は、繰上げます）
- ・年間ランキングのプレゼントは、各コース上位5名とします。

- ・  アプリの対面相談窓口があります！

令和7年9月15日（月曜日）から11月30日（日曜日）までの期間において、ソフトバンク時津店などにて無料の対面相談窓口が設置されます（予約制）。



詳しい情報につきましては、時津町ホームページをご覧ください。

ウォーキングのポイント！

背筋を伸ばし、あごを軽く引き、目線は15mくらい先の地面を見るようにします。膝を伸ばしてかかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で地面をしっかり蹴って進むことが大切です。からだの上下左右の余分な揺れに注意して、足は常に進行方向に向けましょう！肩の力を抜けば、腕の振りがスムーズになり、歩きは軽快になります！



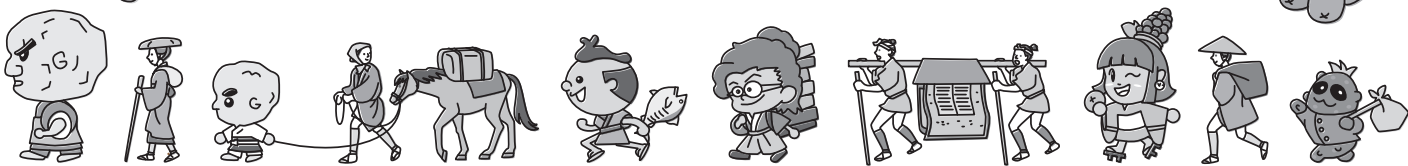
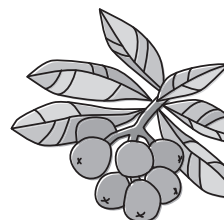
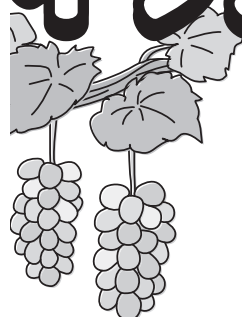
- ・時津町の「デジタルウォーキングイラストマップ」が公開されていますので、ウォーキングの際は、是非ご利用ください！ 詳しい情報につきましては、裏面をご覧ください。

＼スマホで位置を確認・スイスイ歩けるデジタルマップ！

デジタルウォーキング イラストマップ始動！！



▲「時あるきマップ」は
こちらよりアクセス！



10月1日から新しく制作した「デジタルウォーキングイラストマップ」を公開しています。このイラストマップは、スマホやタブレット端末からイラストマップ上のエリアに紐づくスポット(飲食店・宿泊施設・史跡など)やコンテンツ、ウォーキングコースの情報を表示することができるもので、1クリックでGoogle mapに切り替えることもできます。

また、イラストマップにGPSを連動させることで、時津町内に点在する地域資源や地元商店、飲食店などを繋ぎ合わせたルートを可視化することができ、現在町内に整備しているウォーキングコースを楽しみながら歩きまわることができます。是非、スマホやタブレット

端末から二次元コードを読み取って、イラストマップをご覧ください。イラストマップに掲載するスポット情報も常時募集しておりますので、詳しくは時津町ホームページをご覧ください。

ウォーキングの習慣化を
目指しましょう！！



飲食店などの
掲載依頼は
こちらから

お問い合わせ先

戦略推進課 TEL.095-865-6805

ウォーキングイベントを開催します。詳しい情報につきましては、裏面をご覧ください。