

# 働く人のスマートライフ通信

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信には、皆さんにますます健康で・活き活きと活躍してもらいたいという思いを含めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

## あぶQウォーク で活動的な休日 を過ごしてみませんか？ ～阿武隈急行株式会社～



### 参加方法

①参加券（¥200）又は年間参加券（¥1,000）を  
購入 \* 有人駅で購入。当日購入も可能



②スタート駅でコース図をもらいウォーキング開始！  
\* 7-1乗車券・あぶQウォーク乗車券（¥600）を買って電車どうぞ！



③ゴールに着いたらスタンプを押してもらいます  
\* 5回参加者、10回参加者全員に豪華プレゼントもあります！

阿武隈急行株式会社では、花の見頃や地域のイベントなど沿線の「旬」にあわせたウォーキングイベント「あぶQウォーク」を実施中です。  
毎回、沿線の「旬」を体感できるコースとなっており、地域の皆さんによる楽しいおもてなしもあり、マイペースで楽しく参加できるのが魅力です。  
参加者からは「いい汗がかけ

あぶQウォークで心もカラダもリフレッシュ！

た「運動と沿線の名所を楽しめて一石二鳥」などリピーターの多い大好評のイベントですのでぜひ御参加ください。

### 7月以降のスケジュール

開催日	コース名	スタート駅
8/4(日)	伊達・もの里コース	高子駅
9/8(日)	福島・飯坂温泉くたもの狩りコース	飯坂温泉駅
9/29(日)	角田・斗蔵山コース	南角田駅
10/27(日)	丸森・ぐるっと丸森まちなかコース	丸森駅
11/10(日)	柴田・菊花コース	東船岡駅
12/8(日)	伊達・梁川史跡めぐりコース	富野駅

お問合せ先：024-577-7132 企画営業課



↑詳しい情報は  
こちらからどうぞ



### 第3回宮城県

健康づくり優良団体表彰

## 柴田町がスマートみやぎ健民優良賞を受賞



村井知事から表彰状を受け取った水戸敏見副町長（中央）と佐藤浩美健康推進課長（左）

先進的な健康づくりに取り組む県内の団体をたたえるスマートみやぎ健民表彰式が、平成31年3月27日県庁で行われ、柴田町が優良賞を受賞しました。  
柴田町では、県内他市町村に先駆けて平成29年4月から町が設置管理するすべての公共施設での敷地内禁煙をスタートさせ、その後町の指定管理施設にも取組みを拡げるなど、受動喫煙対策の積極的な取組が評価されての受賞となりました。  
柴田町の受動喫煙対策の推進に関わられた皆様、おめでとうございます。

積極的な受動喫煙対策が評価

ご存じですか？

# みやぎウォーキングアプリ

～みなさんの「あと、15分（1,500歩）歩く」をサポート！～



宮城県は、メタリックシンドロームの該当者と予備群の割合が**全国ワースト3位**。1日の歩行数も全国平均を大きく下回っているため、皆さんの歩数アップを後押しするツールとして、**みやぎウォーキングアプリ『aruku&（あるくと）』**をリリースしました。このアプリでは、県内のご当地キャラクターを見つけたり、歩いて貯めたポイントを景品と交換できたりと、楽しみながら歩数アップに取り組むことができます。（ちなみに、担当者 W もアプリで景品が当たりました！）

## ウォーキングアプリ「aruku&」を使ってみよう！

アルクト

App Store又は Google Playで検索

### 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



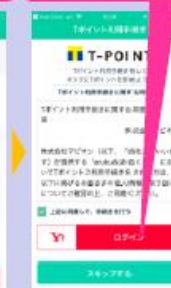
4 ニックネームなどプロフィールを登録 (ニックネームのみ公開されます)



5 パートナーを選択



6 T-POINT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「miyajiken」と入力【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&の利用方法を確認



13 矢印【<】【>】を押して説明を読み進める



14 【aruku&をはじめよう】ボタンを押してアプリ利用スタート！



「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：[snthbsk@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp) 働き盛り世代の健康づくり HP もご利用ください↓↓↓

～バックナンバーも公開中～ <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>