

ジムに行く  
時間がなくても  
健康は作れる!

家族や友人を誘って、  
今すぐチーム結成!

職場の友達・家族で、  
健康と豊富なご褒美を  
ゲットしよう!

秋田県全域・チーム対抗  
ウォーキングイベントを開催します!

# 「いつもの通勤」が、 「チーム戦」になる冬。

2025.12.1(月) ~ 2026.1.31(土)

エントリー

2025年  
11月1日(土)~11月30日(日)

イベント期間

2025年 2026年  
12月1日(月)~1月31日(水)

アプリ  
開催

アプリ入れて  
歩くだけ!

特別  
企画

リアルイベント開催!

冬の秋田の自然を楽しもう!  
「にかほ市 スノートレッキングツアー」を  
開催予定!

3名以上で  
チームを  
結成!

ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」を使ったチーム対抗戦!  
目標歩数(1日平均6,500歩※)を達成して、抽選で豪華景品をゲットしよう!

目標歩数6,500歩以上を達成! → 抽選で景品をゲット!

チーム  
部門

期間中の平均歩数で上位入賞を目指そう!  
上位チームには、職場で共有できる豪華景品をプレゼント!

働くあなたを応援するグッズプレゼント!

3チーム

個人  
部門

目標歩数を達成した個人にもチャンス!  
抽選で15名様に「QUOカード」をプレゼント!

QUOカード 1000円分

(※参加者3名以上のチームが対象)

QRコードを  
スマートフォンで  
読み取って  
アプリをダウンロード



## aruku&(あるくと)登録方法

※記載されている画像はイメージです。

### ① ホーム画面



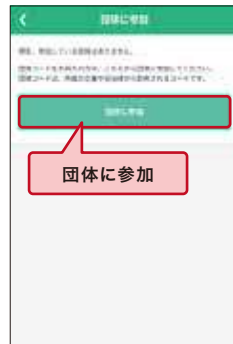
その他

### ② 設定・その他



団体に参加・編集

### ③ 団体参加



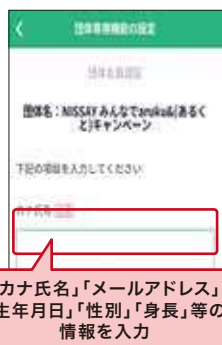
団体に参加

### ④ 団体コード入力



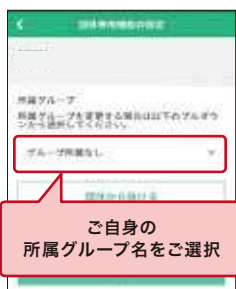
akita2025

### ⑤ 情報入力



「カナ氏名」「メールアドレス」「生年月日」「性別」「身長」等の情報を入力

### ⑥ 所属グループ選択



ご自身の所属グループ名を選択

まだグループが作成できていなければ、⑦のグループ作成を行ってください。

### ⑦ グループ作成方法



01. 所属グループ選択画面で「①グループを新規に作成する」をタップ  
※ 所属グループ選択画面＝アプリ内「その他」タブ＞団体に参加・編集＞秋田県を選択
02. ②に任意のグループ名を入力し、「③作成する」をタップ
03. グループが追加されます

設定後は⑥画面上に、グループ名が表示されます。



グループ内の代表者がグループの作成を行えば、同じグループメンバーの作成は必要ありません。登録時に⑥の画面からお選びいただけます。

## 冬の自然を実施!

## 景色を体験しながら健康に!スノートレッキングをガイド付きで!

にかほ市の名所・元滝伏流水を舞台に、冬ならではの自然を満喫できるガイド付きツアーです。普段はなかなか体験できない雪の森を歩きながら、冬の自然や湧水の美しさを楽しみましょう。

#### 実施日

ウォーキングイベント期間中に実施  
(当選者に別途ご案内)

#### 定員

10組(アプリ内応募の中から抽選)

#### 場所

にかほ市 元滝伏流水

#### 参加条件

お子さま連れでも安心して参加できる、やさしいコースです。体力に自信がなくてもお気軽にご参加ください。

#### 所要時間

約1時間

#### 持ち物

暖かい服装、スノーシューズ

## ご留意点

- ・アプリの登録は本名ではなくニックネームで実施ください。
- ・aruku&(あるくと)は常時起動しなくとも、歩数を計測できます。ただし、歩数データ連動のため、1日に1度はアプリを起動してください。
- ・スマートフォンを機種変更される場合は、あらかじめ「引き継ぎコード」を発行ください。(ホーム画面の「その他」ボタンより)
- ・アプリのダウンロード、使用にかかる通信料等についてはお客様負担となります。
- ・aruku&(あるくと)は、株式会社ONE COMPATHの運営するスマートフォンアプリ、であり、株式会社ロンドの提供する保険またはサービスではありません。ご利用に関して生じた損害について株式会社ロンドは責任を負いません。
- ・aruku&(あるくと)の商標は、株式会社ONE COMPATHに帰属します。

### 【ウォーキングの注意点】

冬は身体が固くなりがちなので、事前のストレッチなどを行い、事故やケガが起こらないように十分注意しましょう。また、降雪などにより路面状況が悪い時には無理をしないようにしましょう。

### 【熊出没の注意】

県内では熊の出没が増えています。ウォーキングの際は、鈴など音の出るものを携帯し、早朝や夕方の行動を控えましょう。  
熊を見かけた場合は近づかず静かに離れてください。  
最新情報は「クマダス」等をご確認の上、安全にご参加ください。



熊の情報はこちら