

# 第2回 三市合同

# スマホdeウォーラリー

10月1～31日開催！

スマートフォンアプリ「グッピーヘルスケア」を用いて、健康ポイント事業を実施している自治体と協働し、三市合同（富士市・青梅市・西東京市）でイベントを開催！イベント期間中の平均歩数を年齢別チームで競う、参加費無料のバーチャルウォーキングイベントです。楽しくウォーキングしながら、健康な体を目指しませんか？

詳しくはこちら▼



問合せ／健康政策課 ☎64-9023 ☎64-7172 📧ho-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

## なぜ「歩く」？

歩くことは、最も手軽にできる有酸素運動です。

様々な研究により、がん・動脈硬化・高血圧・糖尿病・認知症などを予防できる可能性があると考えられています。

また、今より1日15000歩多く歩くことで、年間約3万5000円の医療費が抑制できるとも言われています。

## 富士市周遊富士登山コース

第2回三市合同スマホdeウォーラリーのコースは、ふじのくに田子の浦みなど公園を出発し、市内の各スポットを周遊しながら、富士山頂を目指すバーチャルコースです。

青梅市、西東京市の皆さんに、富士市のよさを知ってもらえるコースになっています。皆さんも、まちの魅力を再確認してみませんか。

## チーム分け

- 2つのチームに分かれます。
  - 富士市54歳以下チーム（昭和45年10月1日以降に生まれた人）
  - 富士市55歳以上チーム（昭和45年9月30日以前に生まれた人）
- ※各市2チームずつの計6チームで競い合います。

## 参加登録期間

9月1日～10月15日

## 特典

デジタルギフトの抽せんに参加できます。

※条件があります。

※詳しくは、市ウェブサイト（上記QRコード）をご覧ください。

抽せんで20人に、

デジタルギフト

500円分プレゼント！

## 注意事項

- 不正が発覚した場合は、事前の予告なくイベントへの参加を停止することがあります。
- 過度の運動は、身体の故障につながる可能性があります。自身の体調に十分注意して、健康づくりを行います。
- 実際に登山するのではなく、バーチャルで楽しむウォーキングイベントです。



## 参加方法

①「グッピーヘルスケア」をインストールして、「ふじ健康ポイント」に登録



▲登録手順



▲グッピーヘルスケア

②アプリトップ画面から機能追加



③カテゴリの「イベント」から「ウォークラリー」を選択



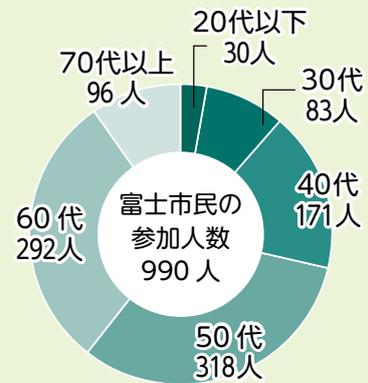
④チームコードを登録

富士市54歳以下チーム  
6761 : 4873 : 0096  
富士市55歳以上チーム  
6761 : 9058 : 8619

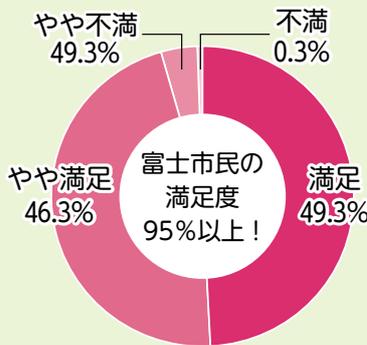


大好評！第1回三市合同スマホdeウォークラリー（6月実施）

【参加者の年代】



【参加者の満足度】



参加した人の声

- 歩く楽しみが増えた
- 随時、順位が確認できて楽しい
- 自分で目標を立ててウォーキングができてよかった
- バーチャルでも、目的地にたどり着くと達成感がありうれしかった
- ほかの人も頑張っていると思うと、モチベーション向上につながった
- 自分の知らない場所を知れた
- 歩数を確認するようになった
- 知らない人とも、同じ富士市民として協力できて楽しかった

## ふじ健康ポイントとは？

ふじ健康ポイントは、「歩く」ことで貯まるポイントです。毎月貯めることができ、月1,000ポイント以上貯めると1,000円分のデジタルギフトが毎月30人以上に当たる抽せんに自動で参加できます。

10月は、ウォークラリーイベントと合わせて当せん人数は50人以上！さらに、ふじ健康ポイント5周年を記念してポイントプレゼントキャンペーンも実施します。この機会に、ぜひご参加ください！



三市合同スマホdeウォークラリー第3回も開催予定！  
第3回は令和8年2月に開催予定です。お楽しみに！