

京都を歩けば、イイこといっぱい!

2025
きょうと探検ウォーキング

ある古っ都

京都府全域で開催!

2025.9.18(木)~12.21(日)

歩いて健康!
歩いて
景品GET!

無料アプリで
かんたん参加!



まゆまろ



ぼたろう

参加費
無料

参加条件
京都府に在住・在勤・在学の方
(スマートフォンをお持ちの方)



ご参加
方法

アプリをダウンロード
してください!

aruku&
あるくと

ダウンロードは
こちらから



aruku&(あるくと)は(株)ONE COMPATHが提供する無料のウォーキングアプリです。

歩くだけで景品がもらえるチャンス!
抽選カードでの応募か、
毎月の目標歩数達成で
カタログギフトや電子マネーなどが当たる!



※画像はイメージです。



地元のギフト
京都府のギフト(さくら)
(デジタルタイプ)



7種類からお1つお選びいただけます
※緑茶・ほうじ茶の茶葉の種類は地域により異なります。
※パッケージが異なる場合がございます。



さらに
事前事後アンケートのどちらかに回答いただくと
**コンビニコーヒーホット(S)または
アイス(S)の商品無料引換券が当たる!**

また、事前事後アンケートのどちらにもご回答の上、
身長・体重・健康習慣を記入いただいた方に電子マネーが当たるチャンスも!



お問い合わせ

アプリ・システムについて
お問い合わせ

aruku&(あるくと)アプリ上から
お願いいたします。トップのQ&Aボ
タン、または設定ボタンからお問
い合わせを開き、ご質問ください。

コールセンターについて

電話番号 03-6706-4201

期間 9/18(木)~12/21(日)
・土日祝を除いた平日:10:00-18:00

主催:京都府 協力:府内市町村・全国健康保険協会 京都支部

内容

・開催イベントについてのお問い合わせ
・aruku&アプリの一部操作方法
(イベントの参加方法)

アプリ
ダウンロード・
参加登録方法の
詳細は裏面へ

アプリダウンロード



イベント参加は
ウォーキングアプリをダウンロードし、
プロフィール登録をお願いします。

ダウンロードは
こちらから▶



※aruku&(あるくと)は(株)ONE COMPATHが提供する無料のウォーキングアプリです。 ※一部ご利用いただけない機種があります。
※iOS16.0以降対応。 ※Android9.0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)

イベント参加登録

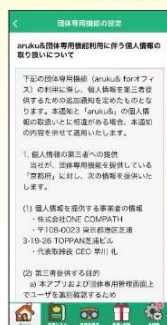
あるくと
aruku&アプリの団体登録設定からイベントへ参加登録!

- 1 【団体に参加】を押す
- 2 団体コード「kyoto2025」が記載された状態で【次へ】
- 3 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】



「kyoto2025」
と入力する

次へ



同意する

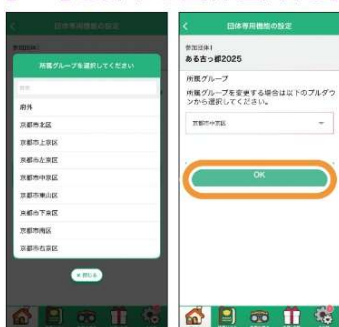


ぼたろう

- 4 項目に沿って必要情報を入力し【申請する】
- 5 グループを選択して【OK】を押すと団体登録完了!



申請する



※協会けんぽ加入の方はグループ選択で「協会けんぽ」を選択してください。

続けると嬉しい景品がたくさん!

- 1 目標歩数達成でプレゼント(抽選)
- 2 キャラクターミッションで抽選カードをGET
- 3 ウォーキングコース踏破で抽選カードをGET
- 4 エクササイズ動画を視聴で抽選カードをGET
- 5 自治体のイベント等に参加して抽選カードをGET

ウォーキング👉まず歩くことから始めよう!

はつらつとした姿勢で、無理なく歩く。

Let's Walking

POINT 1

あごを引く。
でもうつ向かず、
数十メートル先の
路面を見て。

POINT 2

背筋を伸ばす。
おなかが出っ張ら
ないように。

POINT 3

腕はリラックスさせ、
軽くひじを曲げる。
足の動きに合わせて
前後に大きく振ろう。



POINT 4

足を蹴り上げる時
に、膝の後ろを
十分伸ばすように。

POINT 5

歩幅はできるだけ
大きく。
身長2分の1より
やや小さめを目安に。



着地は
かかとから



足の裏で
地面をとらえる



つま先で地面を蹴り
体を前進させる

出典: 京都丹波健康ウォーキングマップ(発行: きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議)

亀岡市役所健康増進課(1階16番窓口)などで配布中!

