

／ 歩いて、貯めて、健康に。／
あなたは、一日に何歩 歩いていますか？



暑かった夏が過ぎ、少しずつ秋の気配を感じられる季節になりました。近ごろの夏は非常に暑い日が多く、外出や運動を控えがちではなかったでしょうか。「運動」と聞くと、筋トレやランニングなど、体力を使う運動を思い浮かべるかもしれませんが、もっと身近なところに、簡単にできる運動があります。それは、毎日の生活の中で何気なくしている「歩く」ことです。買い物に出かける、駅まで歩く、近所を散歩する……。こうした日常の「歩く」も、立派な運動の一つです。

ウォーキングは、自分の体力や生活スタイルに合わせて気軽に始められるのが魅力です。また、外の空気を感じながら歩くことで気分転換にもつながります。「今日はいつもより少し長く歩いてみよう」「一駅分歩いてみよう」など、無理のないところから始めてみましょう。

「運動を始めたけれど、何をしたらいいかわからない」という人こそ、まずは一歩から。泉佐野市では、ウォーキングをすることでポイントが貯まり、楽しみながら健康づくりに取り組める事業を行っています。

「歩いて健康に、歩いてちよっとおトクに」。この秋は、いつもの「歩く」を健康づくりのきっかけにしてみませんか？

問合先 健康推進課



▲「スポーツタウンWALKER」アプリの画面

貯まったポイントは さのぽに交換できる！

「歩く」だけでなく、「体重測定」「血圧測定」「対象講座への参加」「健(検)診受診」で「さの健康ポイント」がたまり、100ポイントごとに地域ポイント「さのぽ」に交換することができます。



市内在住
後 聖香さん

貯まったポイントは子どもの制服代に活用したり、まだ行ったことがないカフェに行ってみたりと、色々な場面で役立っています。健康的で日常生活も少し豊かになるので、まだ使っていない人はぜひ始めてみてほしいです！

使い始めてからは「歩ける距離なら歩こう」と意識が変わり、自然と歩数も増えていきました。父は血圧や体重を毎日測って「さの健康ポイント」を貯め、母も自転車での買い物を徒歩に変えるなど、「さのぽっ歩」のおかげで楽しみながら良い健康習慣につながっています。

普段からポイ活が好きで、健康づくりにもなるので、「さのぽっ歩」が始まったところから、父や母とアプリを愛用しています。「さのぽっ歩」は、ただ歩くだけで「さのぽ」が貯まることも魅力の一つです。

「さのぽっ歩」利用者の声

歩くだけで
ポイントが
貯まる!?

さのぽっ歩^ぽで始める、 健康とおトクとまち歩き

さのぽっ歩って何？

「さのぽっ歩」とは、日々の健康づくりでポイントが貯まる「健康マイレージ」を、スマートフォンで手軽に利用できるようにデジタル化したものです。

市民のみなさんが自らの健康づくりに興味を持ち、生活習慣病予防・介護予防のための健康づくりに対する意識を広く普及することを目的としています。

「スポーツタウンWALKER」という無料アプリを使ってウォーキングなど、楽しみながら健康づくりを続け、健康寿命をのばしていきましょう！



◀さのぽっ歩
ホームページ



さあ、

さのぽっ歩をはじめよう！

※位置情報は「常に許可」を選択してください。



さのぽカードの登録と

お知らせマークについて

ここからスタート！

①「スポーツタウンWALKER」アプリをダウンロード（Androidの場合は「Google Fit」アプリもダウンロード）



スポーツタウンWALKERアプリ

「さのぽっ歩」は「スポーツタウンWALKER」というアプリを使用します。（「さのぽっ歩」という名前のアプリはありませんので、ご注意ください。）



◀設定方法
ホームページ

②【iPhoneの場合】

ヘルスケアの動作確認（正常に歩数が計測されているかを確認）を行った後、スポーツタウンWALKERを起動し、通知を許可・ヘルスケアの「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップ

【Androidの場合】

スポーツタウンWALKERを起動して、位置情報へのアクセス・身体活動データへのアクセスを許可、Google Fitに登録しているGoogleアカウントを選択し、位置情報へのアクセスを許可。スポーツタウンWALKER画面で歩行情報の連携画面がでてくるので、(1)ヘルスコネクトをインストール (2)GoogleFitを開いてヘルスコネクトと同期 (3)ヘルスコネクトとスポーツタウンWALKERを連携

⑥【Androidのみ】スポーツタウンWALKERの位置情報へのアクセスを「おおよそ」から「正確な位置情報に切り替える」を選択

⑤登録したメールアドレスとパスワードでログイン。ニックネーム・居住地（郵便番号）・身長・体重を入れ、「始める」を選択

④新規ID登録を行い、会員登録が完了したら一旦アプリを終了。（登録したメールアドレスに登録完了のメールが届く）

③スポーツタウンWALKERのトップページでアプリの利用規約・プライバシーポリシーにチェックを入れ、「利用を始める」を選択



■お知らせマーク
トップページ右上にあるお知らせマークをタップすると、泉佐野市などからのお知らせが表示されます。「スポーツタウン泉佐野市」表記のあるものが市からのお知らせです。イベントなどのお知らせも配信していますので、ぜひチェックしてください！

■さのぽカードの登録
アプリのトップページの左上のマークをタップ→設定画面ページの「さのぽカード情報の登録」→さのぽカード番号とPIN番号入力画面が出てくるのでさのぽカード裏面の情報を入力し、「登録」をタップ→設定画面のさのぽカード情報が「登録済」であれば登録完了！

さのぽへの交換には、アプリに「さのぽカード」の登録が必要です（登録時に個人情報取扱の同意が必要）。また、ポイント交換期間の締切のお知らせやイベントの通知もお知らせから行いますので、ぜひご確認ください。

スマホアプリの設定は難しいかも…



そんなあなたに、
初心者サポート会を
開催しています！

健康マイレージ さのぽっ歩
初心者サポート会

スポーツタウンWALKER（さのぽっ歩アプリ）の新規登録が難しい人に、初心者サポート会を実施します。（予約制）

日時 11月17日(火)

午前10時～11時30分、午後1時～3時30分のうち、約1時間

※予約時間は申込時にお知らせします。

場所 レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター

対象 スポーツタウンWALKER（さのぽっ歩アプリ）の新規登録を希望する人

定員 30人（先着順）

持ち物 スマートフォン、さのぽカード、今年度の健（検）診結果（あれば）

※必ず本人がスマートフォンを持って来てください。

申込・問合せ先 10月27日(火) 午前9時以降に電話で健康推進課へ

※「初心者サポート会」は、定期的で開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。



初心者サポート会ホームページ▲

さのぼっ歩のイベントで ポイントを集めよう！

さのぼっ歩のアプリ内で、期間限定のイベントを開催します。
イベントはスタンプラリーとバーチャルウォークで、それぞれ達成すると、さらにポイントがもらえます。ぜひ参加してください！



りんくうエリア スタンプラリー

スマホを持ちながら実際に歩き、6カ所のスポットを巡ってスタンプを集めます。
秋のりんくうエリアをウォーキングで満喫しながら、スタンプを集めましょう！

開催期間 11月2日(月)～15日(日) (2週間)
エントリー期間 10月10日(土)～11月15日(日)
達成ポイント 300ポイント



▲スタンプラリー
ホームページ



さのぼっ歩のイベントに関して詳しくは、二次元コードからホームページをご覧ください。



バーチャル ウォーク

アプリ内の仮想コースを期間内で完歩できるか疑似体験できる、バーチャルイベントです。
今回のコースは、本市の友好提携都市であるイタリアのラ・スペツィア市です。参加者はエントリーするだけで、歩行データから仮想コース上の位置が表示されます。

開催期間 11月30日(月)～12月13日(日) (2週間)
エントリー期間 11月7日(土)～12月13日(日)
達成ポイント 300ポイント



▲バーチャル
ウォーク
ホームページ