*もっと歩こう もっと知ろう きたもと めざせ！毎日1万歩運動*

# ＡＲＵＫＵ＋北本

## ご案内・申込書（新規参加者用）



**【事業内容】**

**〇活動量計又はスマートフォンを身に付けてウォーキングを各自で実施**
**〇歩数等のデータ送信（市役所、各公民館、駅、体育センター、栄市民活動交流センター、自然学習センターにかざすくんを設置）**
併設されている体組成計で体組成測定・保存することでポイントが付与
**〇過去のデータ閲覧**

気軽に健康づくりに取り組みたい！生活習慣を見直したい！
グループで体力づくりに取り組みたい！
そんな方におすすめです。

**貯まったポイントで商工会が発行する商品券があたるかも？！**

歩くことにプラスの価値を見出してみませんか？



この案内は、市が指定する活動量計又はアプリをダウンロードしたスマートフォンを身に着けてウォーキングを実施する参加者を新たに募集するものです。
令和7年度までの継続参加者はこの申込みは不要です。

## 【参加条件】

・北本市**在住または在勤・在学**で、**18歳以上**の人。（令和8年度中に 18 歳になる人を含む）
・健康上、歩くことに支障がない人（運動制限がない人）
・市が指定する活動量計をシステム会社から購入する人、またはスマートフォンアプリのダウンロードが可能な人
・定期的に歩数データ送信や体組成測定ができる人
・本事業の「同意書兼参加申込書」の内容に同意いただける人

## 【参加費用】（活動量計の購入費用を実費負担していただきます）

**3,410 円（税込）** 活動量計をお渡しする際にお支払いください。
※スマートフォンアプリの場合は無料



## 【申込方法】

右ページの申込書を記入し、健康づくり課に直接持参または郵送してください。

**申込期間：令和 9 年3月31日（水）まで**

＊上記期間内、月～金曜日（祝日除く）
開庁時間　8:45～16:30

こちらからも
申込みできます

**◎お申込み後、活動量計をお渡しする際に、使用方法などの説明を行います。日程については、お申込みの際にご相談いたします。お申込みから活動量計のお渡しまで1時間程度お時間をいただく場合がございます。**

**【問い合わせ】**
北本市役所健康づくり課健康推進担当（〒364-8633　北本市本町1丁目111番地）
電話：048-511-7704（直通）　8:30～17:15（土日祝日を除く）

## 参加者の皆様から、メッセージを募集しています！！

かざすくんのお知らせ画面を利用して、『今の思いや伝えたいこと』などを共有して、皆様が日常生活の中で楽しみながら健康づくりに取り組めるようにと考えています。たくさんのメッセージをお待ちしております！

ポイントもたまります！



令和8年度「もっと歩こう　もっと知ろう　きたもと　めざせ！毎日1万歩運動」

# 同意書　兼　参加申込書

1　本事業に自己の責任として参加し、日々のウォーキング時に、万一事故が発生した場合においても、主催者である市に対して責任を問いません。

2　事業効果の検証を目的とした下記測定データの利用について同意します。
（1）歩数データ
（2）体組成測定データ
（3）医療費データ（国保加入者のみ）
※測定データや医療費の個人情報は、「北本市個人情報保護条例」に基づき厳重に管理し、事業効果の検証以外には一切使用いたしません。また、データの分析・公表に当たっては統計的に分析処理を行い、個人が特定される情報を使用することはありません。

3　本事業の利用期間内に、サービスを中断またはサービスの全部または一部の提供を終了する場合においても、主催者である市に対して責任を問いません。

4　本事業について、実施期間中は継続的に参加し、日々の健康づくりに積極的に取り組みます。

私は、本事業への参加にあたり、上記の事項について同意の上申込みいたします。

北本市長　あて　　年　　月　　日

| | | | |
|---|---|---|---|
| ふりがな | | | |
| 氏　　名 | | | |
| 自宅住所 | 〒 | | |
| 電話番号 | | | |
| 生年月日 | 年　　月　　日 | 年　　齢 | 歳 |
| 性　　別 | 男　・　女　・　その他 | 身　　長 | .　cm |
| 参加方法 | □　活動量計　　□　スマートフォンアプリ | | |
| メールアドレス※1 | | | |
| 勤務先等※2 | | | |
| 勤務先等住　　所※2 | 北本市 | | |

※1 スマートフォンアプリで参加する人は記入してください。

※2 北本**市外に住所**があり、北本**市内に在勤・在学**の人は記入してください。