



開催日時

2022年11月19日(土)

- 「そとでる」アプリを使用して午前中にご自由にウォーキングを行なってください。
- トークショー等のプログラムは午後2時から開始予定です。

参加お申込み(参加無料)

<https://walkrally.jp/virtual119>



お申込みは上記URL、または左記の二次元バーコードからお願いします。

※イベントの参加については主治医にご相談ください。

# 歩いて学ぶ糖尿病バーチャルウォークラリー

運動不足になりがちな寒い冬こそ、  
無料ウォーキングアプリ「そとでる」を使って気軽に体を動かそう!



公益社団法人 日本糖尿病協会  
理事長 清野 裕 先生

日本糖尿病協会 理事長、アジア糖尿病学会 理事長。インスリン分泌を促進する消化管ホルモンである「インクレチン」の研究では世界を牽引するリーダー的存在。



岐阜大学医学部附属病院  
教授 矢部 大介 先生

日本糖尿病協会 理事、アジア糖尿病学会 理事、国際糖尿病連合西太平洋地区 理事。糖尿病患者さんの、「いきいき健康ライフ 実現」に向け、精力的に活躍中の糖尿病専門医。



写真家  
太田 晃司さん

プロボクサーを目指していたが幼児期に発症した持病の1型糖尿病のため、プロボクサーの道を断念。しかし、ボクシングへの情熱が冷めることはなく、諦めない心を武器に現在は九州のリングを中心に活躍。



元エアロビック競技日本代表  
大村 詠一さん

8歳のときに1型糖尿病を発症。「1型糖尿病でも何にでも挑戦できる」をモットーに、4歳から始めたエアロビックでは2002年、2003年にジュニアの世界チャンピオンになる。引退後は元日本代表選手として教育機関や各種イベント等での講演や実演、運動指導などを行っている。



タレント  
小倉 智昭さん

テレビやラジオで多数活躍され、2021年3月まで22年間「とくダネ!」のメインキャスターをつとめ、朝の顔としておなじみ。また、音楽、オーディオ機器、スポーツなど、幅広い趣味も。近年、膀胱の全摘手術をきっかけに、男性トイレの不自由さに気づき「男性トイレにサニタリーボックスを」の普及活動を行っている。

主なプログラム	午前の部 5:00~12:00	「そとでる」アプリを使用して午前中にご自由にウォーキングを行なってください。
	午後の部 14:00~15:10	<p>ごあいさつ 清野 裕 先生 (公益社団法人 日本糖尿病協会 理事長)</p> <p>セミナー：「糖尿病治療、ここがポイント！」 矢部 大介 先生 (岐阜大学医学部附属病院 教授)</p> <p>出かける前に簡単に体をあたためよう！ 大村 詠一さん (元エアロビック競技日本代表) ※簡単な体操を行うので十分なスペースを確保ください。</p> <p>そとでる抽選会&amp;フォトコンテスト 太田 晃司さん (写真家) コンテストの受賞者発表。受賞者の皆さまには賞品を用意しています！ ※コンテストの参加には「そとでる」アプリのダウンロードが必要です。</p> <p>外の景色を撮ってみよう！スマホで写真撮影のコツ 太田 晃司さん (写真家)</p> <p>トークショー：「糖尿病とともに乗り越えてきたキャスター人生」 清野 裕 先生 (公益社団法人 日本糖尿病協会 理事長) 小倉 智昭さん (タレント)</p> <p>※参加されるみなさまへ事前のお願い まずお手元にご自分のスマートフォンやタブレットをご用意ください。 ① イベント参加には無料アプリのダウンロードが必要です ② アプリを使って歩いてみてください！歩行ランキングにエントリーされます！ ③ スマートフォンで写真を撮って、WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」のフォトギャラリーに投稿するとフォトコンテストに参加できます！</p>



無料アプリ「そとでる」のダウンロード詳細は裏面をチェック!

お問合せ

本イベントに関するお問合せ：ノボ ノルディスク ファーマ株式会社内/メールアドレス: JPHCWR@novonordisk.com  
アプリ/WEBサイトに関するお問合せ：株式会社シータイム内/メールアドレス: sotoderu@ctimeinc.jp

※アプリやWEBサイトのデザイン、11月19日のイベント情報は変更になる場合がございます。予めご了承ください。変更がある場合は、WEBサイトでお知らせします。

共催：公益社団法人 日本糖尿病協会 ノボ ノルディスク ファーマ株式会社



# 歩く！ 学ぶ！ 撮る！

歩行の距離(概算歩数)・時間・順路はマップに記録。  
歩行時の風景などの写真を撮ってコンテストに投稿しよう！



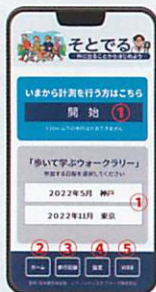
※動作環境:iOSバージョン8.0以上、Androidバージョン5.0以上。これ以外のバージョンは、動作保障外となります。

外に出ることからはじめようアプリ「そとでる」は、  
公益社団法人 日本糖尿病協会(監修)、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社の協力で開発されました。  
WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」と連動しており、  
WEBサイトではアプリで保存した写真の閲覧、投稿、日記の作成など様々なコンテンツをご用意しています。

## ■ダウンロードについて

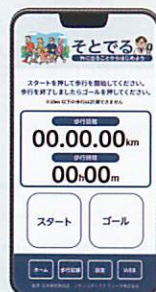
- 1 App Store、GooglePlayよりダウンロードできます。キーワード検索で「そとでる」と入力してください。「入手」ボタンをクリックし、ダウンロードを完了後、アプリを起動してください。
- 2 「11月19日バーチャルウォークラリー」を選択してください。  
イベント日以外でご使用の場合は「開始」を押してください。ダウンロード後、毎日のウォーキングにご使用できます。
- 3 ご登録画面から必要な項目を入力しご登録ください。  
※本アプリは「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」と連動しており、登録された情報でマイページにログインすることができます。

## ■アプリの操作の仕方



### 選択画面について

- ①計測するカテゴリー
- ②「ホーム」画面へ移ります。
- ③「歩行記録」画面へ移ります。
- ④「設定画面」へ移ります。
- ⑤WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」にアクセスします。



### 歩いてみよう！

「スタート」を押すと計測が開始します。  
終了する時は「ゴール」を押してください。  
※10m以下の歩行は計測されませんのでご注意ください。

歩行中に写真を撮影して、保存してください。  
その写真を「歩行記録」に保存してください。



### 記録しよう！

「歩行記録」を押すと左画面になります。  
歩行された履歴が表示されます。  
履歴を選択すると詳細画面になります。  
歩行した順路が表示されます。



### 撮ってみよう！

歩行中に写真を撮影し、「歩行記録」に保存してください。  
保存した写真は、WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」のマイページに自動保存されます。

## そとでる抽選会&フォトコンテスト

フォトコンテストに参加の方は、WEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」のフォトギャラリーに保存された写真を投稿してください。※手順:マイページにログインし、保存されている写真を選択して投稿してください。投稿された写真はフォトギャラリーに反映されます。そとでる抽選会は、アプリで歩行された記録をもとにおこなわれます。抽選会・コンテストの詳細はWEBサイト「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」をご覧ください。WEBサイト <https://walkrally.jp/>



WEBサイト