



開催日時

2022年5月22日(日)

- 「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/virtual0522>



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

運動不足になっていませんか？

無料ウォーキングアプリ「そとでる」を使って楽しく気軽に体を動かし、  
糖尿病における運動の大切さを一緒に学びましょう！  
いつでもどこでも好きな場所から参加できます！

## 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。

### 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)

セミナー：テーマ「外に出ることからはじめよう！」

矢部 大介 先生 (岐阜大学医学部附属病院 教授)

午後の部  
14:00~15:10

### そとでる抽選会&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。

トークショー：テーマ「小さなことから体を動かしてみよう」

清野 裕 先生 (公益社団法人日本糖尿病協会 理事長)  
グレート義太夫さん (タレント)

### ※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！



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。



写真家  
太田 晃司さん

プロボクサーを目指していたが幼少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。



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。



タレント  
グレート義太夫さん

たけし軍団の一員として、お笑いタレントのみならずミュージシャン、舞台俳優としても活躍。1995年に2型糖尿病と診断され、現在では糖尿病性腎症による腎不全のため、透析治療を受けておられる。



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！

📍 お問い合わせ

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、5月22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！



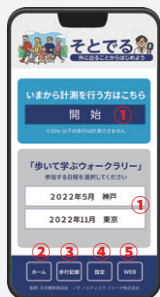
※動作環境:iOSバージョン 8.0 以上、Androidバージョン5.0以上。これ以外のバージョンは、動作保障外となります。

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 「5月22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利用の場合は「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