

無料ウォーキングアプリ「そとでる」を使った方には、
当日の「そとでる抽選会」で賞品が当たるチャンスも！



開催日時

2023年11月12日(日)

- 「そとでる」アプリを使用して午前中に自由にウォーキングを行ってください。
- 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/virtual2023>



お申込み、参加概要は上記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。

開催当日まで日本一周、世界一周チャレンジ実施中！ 実施状況はWEBサイトをご覧ください。 >>>



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 裕さん

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。



川崎市立 川崎病院
部長 津村 和夫さん

日本糖尿病協会 理事。日本病態栄養学会 理事。日本医療研究開発機構 (AMED) プログラムオフィサー。糖尿病とともに歩む全ての人の明日が、今日よりも健やかに、少しでも幸せになることを願いながら、さまざまな分野で支援活動に奔走する専門医。数多くの公的医学研究の企画と評価にも従事。



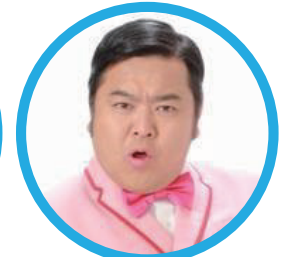
写真家
太田 晃司さん

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。



カラダ作りアドバイザー
マルヤマ ノリコさん

16歳で1型糖尿病発症。エアロビクスインストラクター業での仕事後の低血糖を減らすべくパーソナルトレーナーに。2018年ビキニフィットネス東アジア選手権にて優勝。IFBBエリートプロカード獲得。競技引退後は医療専門課程で専門士を学び、更に幅広いターゲット層へ運動をサポートしている。



タレント
ダイノジ 大地さん

34歳で2型糖尿病を発症。吉本興業所属のお笑いコンビ「ダイノジ」として活躍。約6000人の中から6次審査まである吉本坂46の最終オーディションに合格し、メンバー(1期生)に選ばれる。特技のエアギターでは、世界エア・ギター選手権での優勝経験もある。

主なプログラム

14:00~15:10

ごあいさつ

清野 裕さん (公益社団法人 日本糖尿病協会 理事長)

セミナー：「楽しく運動！ 効果的で安全なウォーキングのコツ」

津村 和夫さん (川崎市立 川崎病院 病態栄養治療部長)

カラダを動かしやすいウォーミングアップ

マルヤマ ノリコさん (カラダ作りアドバイザー)

※簡単な体操を行うので十分なスペースを確保ください。

そとでる抽選会(本部賞/支部賞) & ブルーフォトコンテスト

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無料アプリ「そとでる」のダウンロードが必要です。

冬の寒い雰囲気の写真の撮り方

太田 晃司さん (写真家)

トークショー：「明るく元気にポジティブに糖尿病を笑い飛ばそう！」

清野 裕さん (公益社団法人 日本糖尿病協会 理事長)

ダイノジ 大地さん (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！



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！

① 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、11月12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

2023年8月作成 (JP23CD00059)

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、動作保証外となります。

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12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