



|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 実施<br>期間            | 平成29年            |
|                     | 11月1日<br>～11月30日 |
| 10月20日(金)からエントリー受付! |                  |

いつでも、どこでも、だれでも、気軽にできる“ウォーキング”。  
この“ウォーキング”を生活の一部に取り入れ、健康ライフを実現していただくために、  
当共済組合は組合員及び被扶養者を対象にウォーキングのきっかけ作りとして  
「ウォーキング応援サイト・あるろく」を実施します。

熊本県市町村職員共済組合の専用アドレスです。



<http://aruroku.com/kumamoto-kyosai/>

携帯電話・スマートフォン・パソコン いずれでもご利用いただけます

#### 利用上のご注意

携帯電話からのご利用の際は、通信料(自己負担)がかかります。  
利用頻度によっては、通信料が高額になる場合がありますので、  
パケット定額制サービスのご利用をおすすめいたします。

#### 登録はとってもカンタン！

上記アドレスにアクセスし、空メールを送信  
返信されたメールに記載されているアドレスにアクセスし、ユーザー情報を登録  
これで登録完了！あとは毎日あるろくだけ！！

【問い合わせ先】 熊本県市町村職員共済組合 保険課  
〒862-0911 熊本市東区健軍1-5-3  
電話 096 - 365 - 1900

歩くのが楽しくなる♪

# ウォーキング応援サイト あるろく

『あるろく』とは、「あるろくろく」の略称で、ウォーキングを気軽に楽しく続けられるWEBコンテンツサービスです。

## ただ、毎日の歩数を 登録するだけで…

(サイト上か携帯電話のメールで)

歩数計がなくても、  
歩いた時間・距離を  
歩数に換算して、  
登録ができます

### ゆかいなキャラクターから返信メールが届く

侍、カッパ、ダイオウイカ、つちのこ…  
珍しいキャラクター集めに思わず熱中!

### さらに、こんな気遣いも♥

○万歩達成すると「お祝いメール」  
たくさん歩いた日には「からだ心配メール」  
しばらく歩数の登録がないと「登録あと押しメール」も届きます!

### 歩数をカロリーに換算

さらに

### 食べもの／飲みもの／スポーツなどに換算

今日の歩数はバナナ○本分、  
今月の歩数は腹筋○回分…  
気づけば、日々の消費カロリーにも敏感に。

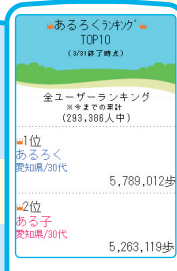
### 累計歩数の全国／組合内ランキングがわかる

あなたの歩数は全国○位、前日からは○位UP!  
競争心に火がつくかも。

### 歩いた距離で“旅”が楽しめる

めざせ沖縄! 富士山で道草したり…  
想像の旅路が歩く意欲を刺激します。

●コンテンツは今後ますます充実していきます!



### 携帯版マイページ

ウォーキング応援サイト あるろく

ようこそ!あるろくさん

4/1の歩数  
**11,458歩**  
歩数を登録する!  
歩数の修正

今月の累計  
**148,458歩**  
成果をかんさん

歩数の記録を見る

日本全国県庁所在地めぐり  
名古屋 → 岐阜  
35km到達!あと40km

いざ!ある旅  
体重記録へ

あるろくウォーキング

あなたの今月の順位は  
全国で**2,243位**

前日から**20位DOWN**  
(293,388人中)

TOP10を見る  
自分の周りの順位を見る  
歩数ランキングTOPへ

あるキャラメールポスト

最新メール(4/1 21:03)

From かっぱ  
4月1日木曜日、  
「6025歩」歩いたと…  
⇒続きを読む

過去に届いたメールを見よう!  
あるキャラメールポスト  
どれだけ集まったかな?  
あるキャラ図鑑

新着情報

新キャラクター追加!(2/23)  
1月のチャレ\*お発表!(2/1)  
新キャラクター追加!(1/30)  
ある旅に新コース追加!(1/28)  
2月のチャレ\*お発表!(1/5)

メニュー一覧

歩数の記録を見る  
あるろくウォーキング  
自己ベスト歩数  
かんさんおじさん  
いざ!ある旅  
登録情報の確認・変更

TOP 上へ

(C)株式会社法研中部

さっそくはじめよう!

ご利用は  
**無料**です。

※通信料は、みなさんのご負担になります。  
携帯電話版をご利用の際は、データ通信料を多く利用する  
ため「パケット定額サービス」でのご利用をおすすめします。

携帯電話/PC  
どちらでも使えます



PC版

←裏面からアクセス!

※画面は開発中のものです。  
実際の画面とは若干異なる場合があります。