

# TOKIWÄLKの歩き方



TOKIWALK（トキウォーク）とは

トキウォークは、常盤平団地内と周辺地域にあるチェックポイントを歩いてめぐる健康プログラムです。

LINE アプリで友だちに追加することで、ウォークラリーと歩幅計測の2つのプログラムを利用できます。



つかってみよう

友だち追加は  
こちらから！



LINE でウェルネストラック  
(WELLNESS TRACK) を友だち  
追加します

ときわだいらの森を歩いて  
チェックポイントを探してみよう！

※中にポイントを記した地図があります



友だち追加したウェルネス  
トラックを開き、地域にあ  
る QR コードを読み取る



## ウォークラリー

チェックポイントを見つけたら、LINEの「QRを読みとる」からチェックイン！



毎日歩いて  
みどりを感じ  
健康チャージ

地域内には22ヶ所のチェックポイントがあります！

## 歩幅測定プログラム

- 1 歩幅計測プログラム (チェックポイント4)のQRを読み取ります
- 2 0cmの地点から10歩目の距離を測ります
- 3 アプリに10歩目の距離を入力すると、あなたの歩幅と健康の関係がわかります！





## よくある質問



### Q ラボ活とはなんですか？

**A** プログラムをご利用いただくことの全体を「ラボ活」とよんでいます。プログラムの利用がユーザーの健康づくりの助けになるとともに、研究チームの研究推進に有効であると考えています。ラボという言葉は、研究室という意味です。ぜひ健康づくりを通じて、研究の推進という社会貢献にもご参加いただきたい、という意味を込めて、「ラボ活」という活動を広めたいと考えています。

### Q ラボ活スコアやランクがあがるとどうなるの？

**A** 健康づくりに役に立つ情報や様々な研究をご紹介するコミュニケーションの機会(サイエンスカフェ)に参加することができます。招待制のサイエンスカフェは、千葉大学の研究チームが開催します。参加基準や時期などは利用状況をふまえて検討したいと考えていますので、ご関心のある方はご期待ください。

### Q コラムはどうすれば読めるようになりますか？

**A** 歩幅測定とウォークラリーをすればするほどコラムが獲得できます。コラムは随時更新を予定していますので、ぜひ継続的に利用してください。

**チェックポイントをめぐってときわだいらの森を楽しもう！**



松戸市 総合政策部  
政策推進課 SDGs推進担当室  
☎ 047-704-4006



松戸市



CHIBA  
UNIVERSITY



UR都市機構

この事業は3者連携のもと実施しています