

## かわさきTEKTEKを活用したイベント 「なつじたくTEKTEK」を開催します

川崎市の「かわさきTEKTEK」は、歩いて貯めたポイントを市立の小・中学校等に寄附して子どもたちを応援することができるウォーキングアプリです。

今年度は夏の暑さが本格化する前の熱中症対策の普及啓発を目的として、かわさきTEKTEKの協賛企業である大塚製薬株式会社首都圏第二支店様とのコラボレーションイベントを開催します。

このイベントでは、ウォーキング等により楽しく暑さ慣れ（いわゆる暑熱順化）ができることから、健康増進を図りつつ、熱中症対策につなげることができます。また、「かわさきTEKTEK」の特別ポイント（100P）付与や大塚製薬「ポカリスエット」等の景品の抽選への応募ができます。

### <概要>

開催期間：令和8年5月1日（金）～ 令和8年5月31日（日）

参加方法：「かわさきTEKTEK」のアプリをインストールすれば参加できます。

概 要：企画①30分元気に歩こう部門

期間中に1日あたり平均3,000歩以上歩いた方全員に「かわさきTEKTEK」の特別ポイント（100P）が付与されます。また、達成した応募者の中から抽選で1名様に大塚製薬「ポカリスエット 300ml」を1ケース、1名様に大塚製薬「ポカリスエット イオンウォーター 300ml」を1ケース、10名様に大塚製薬「ポカリスエット イオンウォーター フェイスタオル」をプレゼントします。

企画②なつじたく写真部門

なつじたくにまつわる写真の募集です。応募いただいたものの一部については、「かわさきTEKTEK」の公式SNS等で紹介させていただきます。また、先着100名様に大塚製薬「今治製 ポカリスエット ハンドタオル」をプレゼントします。

企画③30分ウォーキングのコース紹介部門

30分程度のウォーキングのお気に入りコースやエピソード等の募集です。応募いただいたものの一部については、「かわさきTEKTEK」の公式SNS等で紹介させていただきます。

※応募方法についてはアプリで通知します。

※熱中症対策や、猛暑のときは無理な運動は控えるよう、アプリで周知します。

（参考）かわさきTEKTEKのホームページ

<https://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-26-0-0-0-0-0-0-0.html>

問合せ先

川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進課 國米

電話 044-200-2429（内線32701）



なつをたのしくすごすじゅんびをしよう!

川崎市 KAWASAKI CITY

Otsuka 大塚製薬

# なつじたく



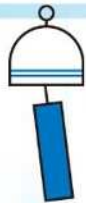
# TEKTEK



期間 2026年5月1日～5月31日



ウォーキングアプリかわさきTEKTEKと大塚製薬様のコラボイベント!  
暑い夏が来る前からできる熱中症対策のひとつ、カラダの夏支度(なつじたく)をして  
楽しく安全に過ごしましょう! なつじたく実践企画をご用意しました!



## なつじたく実践企画① 30分元気に歩こう部門

アプリ「かわさきTEKTEK」の歩数をチェック!

30分ウォーキングを歩数換算(1日あたり平均3,000歩)

クリアした方はTEKTEK100ポイントゲット!

さらに抽選で大塚製薬様より豪華賞品プレゼント!

※応募方法は期間終了後アプリでお知らせします。

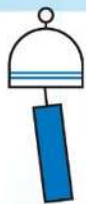


ポカリスエット  
300ml24本入り1ケース×1名  
ポカリスエット  
イオンウォーター  
300ml24本入り1ケース×1名

Otsuka 大塚製薬



ポカリスエット  
イオンウォーター  
フェイスタオル1枚×10名



## なつじたく実践企画② なつじたく写真部門

楽しく「なつじたく」を実践している写真を投稿!

みなさんが実践している「なつじたく」写真を教えてください。

※応募方法は期間終了後アプリで

お知らせするLoGoフォームから投稿ください。

先着100名様に  
今治製ポカリスエット  
ハンドタオルを  
プレゼント!

カラダを動かしたり  
水分補給をして  
体を暑さにならす

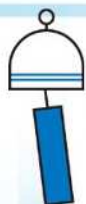


すてきな写真は  
SNSやチラシで  
紹介されちゃうかも!?



Otsuka 大塚製薬

今治製  
ポカリスエット  
ハンドタオル



## なつじたく実践企画③ 30分ウォーキングのコース紹介部門

「わたしの30分ウォーキングコース」を紹介!

みなさんが日常歩いているウォーキングコースをぜひご紹介ください!

好きな道や、歩いている際のエピソードなども

教えていただくと嬉しいです!

※応募方法は期間終了後アプリでお知らせします。



事業主体 川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進課

TEL:044-200-1218

E-mail:tektek@city.kawasaki.jp

# なつじたく カラダの夏支度って何？

- ▶ 運動や入浴のまえに水分補給をしてカラダの水分をキープしておくこと
- ▶ 運動や入浴で汗をかいて体を暑さにならすこと = 暑熱順化※
- ▶ 汗をかいたら水分補給すること

★ 暑くなる前から 夏支度を続けて  
夏を楽しく過ごしましょう

## しょねつじゅんか 暑熱順化とは？ 暑くなる前からできる熱中症対策のひとつ！

### カラダを暑さに慣らすこと

汗には、体温を調節してくれる大事な役割があります。上手く汗をかけないと、体内に熱が溜まり、熱中症の危険が高まります。そこで暑さが本格化する前に、運動や入浴でカラダを暑さに慣れさせて「暑熱順化」を行うことで、上手に汗をかけるカラダづくりをしておくことが重要になります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって汗をかく練習を始めましょう。

歩いて貯めたポイントで  
小・中学校の子ども達を応援する  
スマートフォンアプリ

登録  
無料

# かわさき TEKTEK



日常生活で歩くだけでポイントが貯まる！貯まったポイントは市内の小・中学校へ寄付することができます！ポイントを送付してくださった方は応援特典応募へ参加できます！

## 応援特典の例(令和7年度)

川崎フロンターレ  
「小学生限定 スタジアム  
社会科見学ツアー参加権」



川崎ブレイブサンダース  
「選手がバスケを教える  
来てくれる券」



その他協賛企業様から50種類以上もの様々な特典をご提供いただきました。

App Store  
からダウンロード



※ iOSはヘルスケアが必要です  
※一部機種は対応しておりません

Google Play  
で手に入れよう



※ Androidは Google fit  
及びヘルスコネクが必要  
※一部機種は対応しておりません

各学校の「応援金の使い道」や  
「喜びの声」を  
SNSに掲載しています！

Instagram



X (旧 Twitter)

