



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
体を暑さに慣らす



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

しよねつじゅんか 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 TEK TEK



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子ども達に還元されます！ポイントを寄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に
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いません

Google Play
で手に入れよう



※ Androidは Google fit
及びヘルスコネクトが必要です
※一部機種は対応していません

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)

