

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
公式YouTubeチャンネルにて配信

JADEC
公益社団法人 日本糖尿病協会
理事長
清野 裕 先生

スペシャルゲスト
假屋崎 省吾 さん

上野野総合病院
松村 美穂子 先生

歩いて学ぶ ダイアベティス(糖尿病) “そとでる”ウォーキング

ダイアベティス(糖尿病)の正しい知識を正しく学ぼう

トーク

2024年11月10日(日)午後2時配信!

クイズ

ヒント

患者さんやそのご家族、そして健康に関心のある全ての方に向けたYouTube番組です。

ゲストに假屋崎省吾さんを迎えてのトークセッションやクイズ、またダイアベティス(糖尿病)も専門医からの具体的なアドバイスを通じて、ダイアベティス(糖尿病)自己管理のための知識やヒントをお届けします。

患者さんやそのご家族、健康に関心のある方々に向けて、実践的なアドバイスや最新情報を分かりやすく紹介します。



無料アプリ「そとでる」の
ダウンロードはこちらから

JADEC(公益社団法人 日本糖尿病協会)監修の、使いやすいシンプルな機能のウォーキングアプリ「そとでる」。ウォーキング中に撮影した写真保存機能や歩行記録の機能も付いています。



チャンネル登録



当日のご視聴はノボ ノルディスク
ファーマ株式会社のYouTubeから
ご視聴いただけます。ぜひ公式チャ
ンネルを登録してお待ちください。



📍 お問合せ

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
アプリホームページに関するお問合せ：株式会社シータイム内/メールアドレス: sotoderu@ctimeinc.jp



詳細はホームページをご覧ください。
当日のご視聴もホームページから
ご覧いただけます。
<https://walkrally.jp>



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記録に残せます。



※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、
JADEC(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「歩いて学ぶダイアベティス(糖尿病)“そとでる”ウォーキング」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

「はじめての方はこちら」を押して、アカウント登録を行ってください。
※次回以降は「すでに登録されてる方はこちら」を押してログインしてください。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「歩いて学ぶダイアベティス(糖尿病)“そとでる”ウォーキング」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「歩いて学ぶダイアベティス(糖尿病)“そとでる”ウォーキング」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「歩いて学ぶダイアベティス(糖尿病)“そとでる”ウォーキング」のマイページに自動保存されます。

