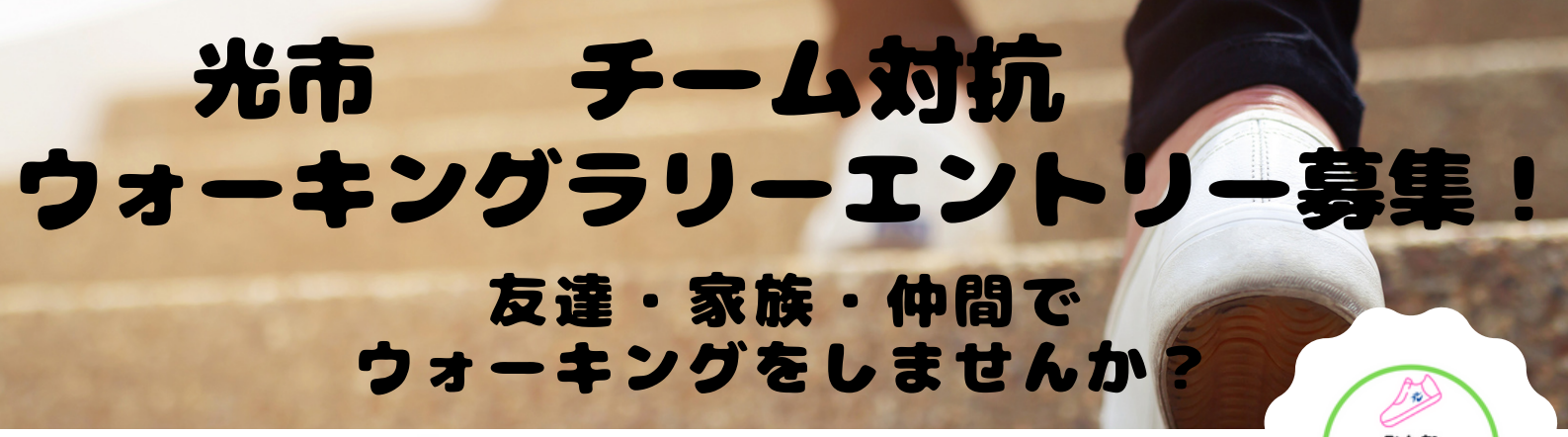
光 市 記 者 発 表 資 料

令和５年１２月１８日

件名	みんな to ウォーキング事業　チーム対抗ウォーキングラリー「仲間部門」「職場部門」表彰式の開催について
内容	市では光市健康づくり推進計画「スマイルチャレンジ事業（うごく）」の一環として、いつでも、どこでも取り組むことができるウォーキングを通して、運動習慣づくりの推進を図るために「誘い合ってみんなと歩こう！」をコンセプトに「みんな to ウォーキング事業」を実施しています。 みんな to ウォーキング事業チーム対抗ウォーキングラリー「仲間部門」「職場部門」を１０月から１１月の２か月間実施しました。 つきましては、チーム平均歩数の多い各部門上位３チーム等の表彰式を行います。 **１　日時・場所** 令和５年１２月２１日（木）１８時００分～　あいぱーく光　健診ホール ※市長より表彰状、賞品を授与 **２　表彰対象チーム**　※チーム名等は表彰式当日に公表。 受賞者氏名は、本人の了承が得られた方のみ公表。 各部門チーム平均歩数の多い上位３チームを表彰。職場部門に関しては、上位３位に加えて参加者割合の多い企業を１企業表彰。 また、後日、とび賞（仲間部門４位、５位、６位、１０位、１５位、２０位、２５位、３０位）に協賛企業から提供された賞品を参加賞と併せて贈呈。 **３　参加者及び結果について** 市民及び市内に通勤・通学する２～５人でチームを構成、参加申し込みをされたチームで、やまぐち健幸アプリのグループ機能に登録または光市オリジナル健康記録帳に歩数を記入・報告書を提出、各チームで２か月の１人当たりの平均歩数を競ったもの。 参加者の状況：仲間部門３１チーム、９３人、職場部門１４社、５３チーム、１９６人 計８４チーム、２８９人 実施期間：令和５年１０月１日（日）～１１月３０日（木）の２か月間 結果一覧については市のホームページ等にて掲載、紹介する。 **４　参考** 別添：みんな to ウォーキング事業チーム対抗ウォーキングラリー「仲間部門」「職場部門」チラシ
問合せ	**担当課**　光市福祉保健部健康増進課健康増進係 **担当者**　大平　菜々 **電　話**　0833-74-3007



光市　チーム対抗
ウォーキングラリーエントリー募集！

友達・家族・仲間で
ウォーキングをしませんか？

みんなTOウォーキング事業

みんなとつづけよう

実施期間：令和５年１０月１日（日）～１１月３０日（木）

申込期間：令和5年８月１日（火）～９月30日（土）

２～５人のチームで２か月間の１人あたりの平均歩数を競います。※ランニングでも可。

～対象～

光市に在住または通勤・通学されている方

友達・家族等の
２～５人のチームで参加

～歩数記録方法～

①または②のツールを使って歩数を記録してください

①光市オリジナル健康記録帳

②やまぐち健幸アプリ
⇒裏面参照

～申込方法～

必ず光市に①～③いずれかの方法でお申し込みをしてください。

R4年度のみんなtoウォーキング事業に参加した方も改めて申し込みが必要です。

①申込フォーム　「仲間部門」

⇒ 左記の二次元バーコードからアクセスしてお申し込みください。

②電話（0833-74-3007）

③光市健康増進課窓口

※窓口・電話受付　平日9時～１７時

上位チームには賞品あり

参加者全員に参加賞あります。

協賛　Otsuka　Takeda　MaxValu　Marukyu　明治安田生命

問い合わせ先　光市健康増進課　TEL　0833-74-3007

健幸アプリグループ構成機能手順

1 ランキングを選び、2 なかよしを選ぶ。

新規作成

▶「グループの新規登録をする」をタップ

▶「グループ名を作成してください」とあるので**光ウォーク１**（チーム名）と入力。

既にあるグループに参加

▶「グループに参加する」をタップ

▶グループメンバーから聞いているコードを入力。メンバーコードの確認は、「グループ情報」をタップ

グループ名の変更

▶「グループ情報」をタップ

▶新しいグループ名を入力。

アプリのダウンロード
はこちらから⇒

※健幸アプリで参加される場合は、市に申し込みをすると県が実施しているやまぐち健幸チャレンジ月間（市町部門）にも参加していることになり、光市参加者の県内での順位もわかります。

健幸チャレンジ月間についてはこちら⇒

やまぐち健幸アプリ

企業・事業所対抗ウォーキングラリー募集中！

「職場部門」

職場で健康づくりをしてみませんか？

実施期間：令和５年１０月１日（日）～１１月３０日（木）
申込期間：令和5年８月１日（火）～９月30日（土）

企業・事業所で２か月間の１人あたりの平均歩数を競います。※ランニングでも可。

対象

光市に在住または通勤されている方

企業内で１チーム2～５人のチームを複数作り（１チームでも可！）参加してください。

「職場部門」の平均歩数は企業・事業所ごとの集計です。そのため、企業・事業所全体で力を合わせて上位を目指してください！
※各企業・事業所内での順位は別途お知らせします。

申し込み

各企業・事業所内で取りまとめて（チームごとも可）メールまたは郵送（持参）で健康増進課に申込書を提出
詳しくは下記のQRコードをご確認ください。

歩数記録方法

①光市オリジナル健康記録帳

②やまぐち健幸アプリ⇒裏面参照

上位企業・事業所には賞品あり

参加者全員に参加賞あります。

みんな TO ウォーキング事業

みんなとつづけよう

問い合わせ先　光市健康増進課　TEL　0833-74-3007

健幸アプリグループ構成手順

1 ランキングを選び、2 なかよしを選ぶ。

新規作成

▶「グループの新規登録をする」をタップ

▶「グループ名を作成してください」とあるので**光ウォーク２**（チーム名）と入力。

既にあるグループに参加

▶「グループに参加する」をタップ

▶グループメンバーから聞いているコードを入力。メンバーコードの確認は、「グループ情報」をタップ

グループ名の変更

▶「グループ情報」をタップ

▶新しいグループ名を入力。

健幸アプリのダウンロード
はこちらから⇒

※健幸アプリで参加される場合は、市に申し込みをすると県が実施しているやまぐち健幸チャレンジ月間（市町部門）にも参加していることになり、光市参加者の県内での順位もわかります。
県が実施する企業部門で登録される場合は、別途申し込みが必要です。

健幸チャレンジ月間についてはこちら⇒

やまぐち健幸アプリ