

光市記者発表資料

令和8年1月6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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>1 日時・場所</p> <p>令和8年1月21日（水）18時30分～ あいぱーく光 いきいきホール</p> <p>※市長より表彰状、賞品を授与</p> <p>2 表彰対象チーム ※チーム名等は表彰式当日に公表。</p> <p>受賞者氏名は、本人の了承が得られた方のみ公表。</p> <p>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。</p> <p>※殿堂入り制度について</p> <p>今年度より、殿堂入り制度を設けました。殿堂入りとは、みんな to ウォーキング事業「仲間部門」に参加し、同じメンバーで2回入賞（1位～3位）したチームが申出により、殿堂入りされます。</p> <p>令和7年度、1チームが殿堂入りされました。</p> <p>3 参加者及び結果について</p> <p>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。</p> <p>参加状況：仲間部門38チーム、110人、職場部門14企業、69チーム、264人 計107チーム、374人</p> <p>実施期間：令和7年10月1日（水）～11月30日（日）の2か月間</p> <p>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。</p> <p>4 参考</p> <p>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</p>
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 廣森 電話 0833-74-3007

みんなtoウォーキング事業

「職場部門」エントリー **募集!**

実施期間：令和7年10月1日（水）～11月30日（日）

申し込み期間：令和7年8月1日（金）～9月30日（火）

対象

光市に在住または通勤している方
(1チーム：2～5人)



①光市へ参加の申し込みをする

②R6年度に参加された方も申し込みが必要です。
下記のいずれかの方法でお申し込みください。

企業・事業所内で参加チームを取りまとめ（チームごとも可）
申請書をメールまたは郵送で光市健康増進課に提出



詳しくは、こちらから▲

②歩数の記録方法を選ぶ

※チームの全員が同じ記録方法を選択してください。

「やまぐち健康アプリ」

裏面に記載のある方法で登録
②すでにアプリをインストール
している方もチーム名の登録に
指定があるため、必ずご確認ください。

「光市オリジナル健康記録帳」

あいばーく⑩番窓口
でもらう。または光市
ホームページから
書式をダウンロード▶



上位入賞チームには景品も!!

★職場内での参加人数が多ければ多いほどいいことがあるかも★

★全員に参加賞を準備しています★

協賛企業



Otsuka



Marukyu

明治安田

■問い合わせ先：光市健康増進課



0833-74-3007



kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

やまぐち健幸アプリ登録手順

①アプリをダウンロードする



②必要項目を入力する

最後まで入力したら、「同意して次へ進む」を押す。



③画面下側のランキングを押す。



④画面右上のなかよしを押す。



⑤新しくグループを作る

- ▶ 「グループの新規登録をする」を押す。
- ▶ 「グループ名を作成してください」と画面に出てくるため、光ぶらぶら1（チーム名）を入力。
例：けんこうチームの場合
「光ぶらぶら1けんこう」
- ▶ 「登録する」を押す。



⑥メンバーをグループに入れる。

- ▶ ⑤でグループを作った人は、「メンバーコード」を確認。
※③④の順に画面を押し、画面中央の「グループ情報」を押す。
グループコードを同じチームメンバーに伝える。
- ▶ チームに参加する人は、③④の順に画面を押し、「グループに参加する」を押す。
- ▶ グループを作成したメンバーからグループコードを聞き、入力。

ダウンロードは
こちらから▶



⑤すでにアプリに登録しているチームで参加する

- ▶ ③④の順に画面を押し。
- ▶ 画面中央の「グループ情報」を押す。
- ▶ 「新しいグループ名を入力してください」の部分に「光ぶらぶら1（チーム名）」を入力。
- ▶ 「登録する」を押す。

※健幸アプリで参加される場合は、
市に申込み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）
にも自動参加になり、県内での順位も見
ることができます。

健幸チャレンジ月間についてはこちら▼



みんなtoウォーキング事業 「仲間部門」エントリー募集!

実施期間：令和7年10月1日（水）～11月30日（日）

申し込み期間：令和7年8月1日（金）～9月30日（火）

対象

光市に在住または通勤・通学している方
(1チーム：2～5人)



参加方法

①下記いずれかの方法で光市へ参加の申し込みをする

※R6年度に参加された方も申し込みが必要です。

ホームページから
申し込む▼



電話で申し込む▼

光市健康増進課へ電話

0833-74-3007

窓口で申し込む▼

あいばーく⑩番窓口で
申し込み用紙を記入

②歩数の記録方法を選ぶ

※チーム全員が同じ記録方法を選択してください。

「やまぐち健幸アプリ」

裏面に記載のある方法で登録
※すでにアプリをインストール
している方もチーム名の登録に
指定があるため、チラシ裏面を
必ずご確認ください。

「光市オリジナル健康記録帳」

あいばーく⑩番窓口
でもらう。または光市
ホームページから
書式をダウンロード▶



上位入賞チームには景品も!!

6,000歩/日 以上（2か月の平均歩数）のチームには
とび賞ゲットのチャンス！！

★全員に参加賞も準備しています★

協賛企業



Otsuka

MaxValu

Marukyu

明治安田

問い合わせ先
光市健康増進課



0833-74-3007



kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

やまぐち健幸アプリ登録手順

①アプリをダウンロードする



②必要項目を入力する

最後まで入力したら、「同意して次へ進む」を押す。



③画面下側のランキングを押す。



④画面右上のなかよしを押す。



⑤新しくグループを作る

- ▶ 「グループの新規登録をする」を押す。
- ▶ 「グループ名を作成してください」と画面に出てくるため、光ぶらぶら2(チーム名)を入力。
例：けんこうチームの場合
「光ぶらぶら2けんこう」
- ▶ 「登録する」を押す。



⑥メンバーをグループに入れる。

- ▶ ⑤でグループを作った人は、「メンバーコード」を確認。
※③④の順に画面を押し、画面中央の「グループ情報」を押す。
グループコードを同じチームメンバーに伝える。
- ▶ チームに参加する人は、③④の順に画面を押し、「グループに参加する」を押す。
- ▶ グループを作成したメンバーからグループコードを聞き、入力。

ダウンロードは
こちらから▶



⑤すでにアプリに登録しているチームで参加する

- ▶ ③④の順に画面を押し。
- ▶ 画面中央の「グループ情報」を押す。
- ▶ 「新しいグループ名を入力してください」の部分に「光ぶらぶら2(チーム名)」を入力。
- ▶ 「登録する」を押す。

※健幸アプリで参加される場合は、
市に申込み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)
にも自動参加になり、県内での順位も見
ることができます。

健幸チャレンジ月間についてはこちら▼

