

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⇒



©山口県

やまぐち健幸アプリ