

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8年10月1日（木）～11月30日（月）

申込期間：令和8年8月3日（月）～9月30日（水）



上位入賞チームには景品も!!

上位入賞チーム以外にも
中間報告から歩数がより伸びた企業には賞があります!
★全員に参加賞を準備しています★

協賛企業



Otsuka



Marukyu

明治安田

※令和7年度提供商品の画像です



ご参加いただいたみなさんからの声です☆

賞品やランキング、
メンバーからの声掛けが
励みになりました!

事業の参加を通して
運動量が増え、運動する
ことが習慣化しました!

体重や歩数を記録し
意識する習慣ができました!

職場内の親睦を
深めることをきっかけに
参加しました!

対象

光市に在住または通勤している方（1チーム：3～5人）

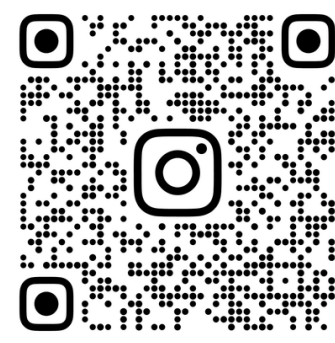
※企業ごとの1人あたりのウォーキングでの平均歩数を競います。

詳しくは、こちらから▶



参加方法についてはうら面をチェック!

Instagramで
健康づくりに関する情報を発信中!
光市健康増進課Instagram▶



HIKARI_KENKOUZOUSHIN

R8.7.1時点

問い合わせ先
光市健康増進課

〒743-0011 光市光井二丁目2番1号 あいぱーく光



0833-74-3007



kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

参加方法

⑨R7年度に参加された方も申込みが必要です。

1. 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する。

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。

「やまぐち健幸アプリ」

下記①～⑤の方法で登録する。

⑨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」

あいぱーく光⑩番窓口で受け取る。
またはホームページから書式をダウンロード▶



- ① アプリをダウンロードし、初期設定を行う
必須項目を最後まで入力したら、「同意して次へ進む」を押す。



◀ダウンロードはこちらから

- ② 画面下側の「ランキング」を押す
③ 画面右上の「なかよし」を押す



- ④ 新しくグループを作成（新規登録）
▶ グループを新規登録する。
▶ グループ名を作成し入力する。
※「光とことこ1（チーム名）」を入力。
▶ 「登録する」を押す。

- ④ すでに登録しているグループで参加
▶ 「グループ情報」を押す。
▶ 「新しいグループ名を入力する」。
※「光とことこ1（チーム名）」を入力。
▶ 「登録する」を押す。

アプリに入力するグループ名は、「光とことこ1〇〇(チーム名)」です。
入力時には、「光とことこ1」から入力してください。
例（けんこうチームの場合）：「光とことこ1けんこう」

- ⑤ メンバーをグループに入れる
▶ ④でグループを作った人は、「グループコード」を確認し、チームのメンバーに伝える。
※「なかよし」の画面中央にある「グループ情報」から確認。
▶ チームに参加する人は、「グループに参加する」を押し、グループコードを入力する。

※やまぐち健幸アプリで参加される場合は、市に申込み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▶

