

みんなトウォーキング事業

「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)

※企業ごとの1人あたりの平均歩数を競います

①光市へ参加の申し込みをする

⑨R6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。



参加方法

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

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!!

上位入賞チーム以外にも
企業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



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

ダウンロードは
こちらから▶



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、光ぷらぷら1 (チーム名) を入力。
例：けんこうチームの場合
「光ぷらぷら1けんこう」
- ▶ 「登録する」を押す。

⑤ すでにアプリに登録しているチームで参加する

- ▶ ③④の順に画面を押す。
- ▶ 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「光ぷらぷら1 (チーム名)」を入力。
- ▶ 「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。

※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ができます。

健幸チャレンジ月間についてはこちら▼

