

令和7年度『みんな to ウォーキング事業』実施要領

1 目 的

光市健康づくり推進計画中間評価において、20～40歳代の若い世代の運動習慣が低いことが課題であったため、いつでも、どこでも取り組むことができるウォーキングの普及を図るとともに、身近な仲間と一緒に取り組むことで運動するきっかけをつくり、運動習慣づくりの推進を図ることを目的に「スマイルチャレンジ事業（うごく）」として実施します。

2 主 催

光市（光市健康増進課）

3 対 象

光市に在住または通勤・通学している方

4 概 要

（1）チーム対抗ウォーキングラリー

実施期間：令和7年10月1日（水）～11月30日（日）

実施内容：仲間部門、職場部門でそれぞれ2～5人のチームを構成、光市に申し込み後、やまぐち健幸アプリのグループ構成機能に登録または、「光市オリジナル健康記録帳」に歩数を記入し、各チームで2か月間の1人当たりの平均歩数を競う。

申込期間：令和7年8月1日（金）～9月30日（火）

申込方法：次のいずれかの方法で申し込みを受け付ける。

ア Webの専用申込みフォーム

イ 電話 申込み先：光市健康増進課（0833）74-3007（平日9～17時）

ウ 光市健康増進課窓口（あいぱーく⑩番窓口）にて申請（平日9～17時）

参加条件：次の2点を満たす者とする。

ア 光市健康増進課へ申し込みを行った者

イ 次のいずれかの方法で光市健康増進課へ参加月の歩数を報告した者

（ア）やまぐち健幸アプリを利用

「仲間部門」：やまぐち健幸アプリをダウンロードし、グループ構成機能なかよしに登録をする。その際、登録チーム名の最初に「光ぷらぷら2」を付ける。

「職場部門」：やまぐち健幸アプリをダウンロードし、グループ構成機能なかよしに登録をする。その際、登録チーム名の最初に「光ぷらぷら1」を付ける。

11月1日、12月1日にそれぞれアプリへログインし、参加月の歩数をアプリに反映させる。

（イ）光市オリジナル健康記録帳を利用

光市健康増進課にて、光市オリジナル健康記録帳を受け取り後（ホームページからダウンロードも可）、記録帳へ毎日の歩数を記入し、12月5日（金）以降にチーム全体分をとりまとめ、終了報告書とともに、12月12日（金）までに、健康増進課に提出する。

結果発表及び上位者の表彰：表彰式を令和7年12月～1月頃に実施予定。

表彰式参加者は、「仲間部門」、「職場部門」1～3位のチーム関係者等とする。

参加賞：参加条件を達成した者にのみ、参加賞を交付する。

結果公表後、健康増進課の窓口にて贈呈。

（2）SNS 普及啓発

実施期間：通年

実施内容：一人またはチームで市内おすすめウォーキングスポットや、ウォーキングコースの感想や、風景などの写真（画像）をコメントとともに投稿またはメールで送付。

応募方法：次のいずれかの方法で応募を受け付ける。

ア：Instagramに投稿

投稿者の「Instagram」のアカウントを公開の上、健康増進課Instagramアカウントをフォロー。画像とともに「キャプション」に「#光ウォーク」、写真の撮影場所、感想を入力して投稿。

イ：メールで送付

kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp宛てに写真と必要事項を送付。

必要事項：ホームページやSNS等に掲載する表示名（ニックネームまたはチーム名）、件名に「#光ウォーク」、写真の撮影場所、感想
メールで送付した場合、健康増進課Instagramアカウントで代理投稿

5 参加規約

下記の参加規約を参加者に周知する。

- （1）参加者に関わる個人情報については適正に管理するとともに、これを他の目的に使用しない。
- （2）未成年者は保護者の同意を得て参加する。未成年者が参加した場合、保護者の同意を得ているものとみなす。
- （3）参加者は十分に体調に気をつけてウォーキングを行うこととし、ウォーキング中の事故等に関して光市は一切の責任を負わない。
- （4）参加者のSNS上での発言内容や、それに関わるトラブルに対して光市は一切の責任を負わない。
- （5）本事業及びSNSの利用によるいかなるトラブルや損害が発生したとしても、光市は一切

の責任を負わない。

(6) インスタグラムの投稿・メールでの送付写真について

ア 投稿にかかる費用は、参加者が負担するものとする。

イ 投稿写真は、原則として本人が撮影した写真に限る。代理で投稿する場合には、撮影者の許諾を得た上で、その旨を記載することとする。

ウ 投稿作品の著作権は投稿した者に帰属するが、光市は投稿写真について、健康づくりに関する啓発物資料作成など、健康づくりの推進のために自由に活用できるものとする。

エ 肖像権の問題が発生した場合、光市は一切の責任を負わない。人物が写っている写真を投稿する場合は、被写体への許可を必ず取ってから投稿することとする。

オ 次のような写真の投稿をしないこととし、投稿された場合は、運用ポリシーに基づき削除する。

(ア) 他人の知的財産権・肖像権などの権利やプライバシーの侵害、嫌がらせや悪口により名誉・信用を傷つけることや差別など他人に不利益を与える作品

(イ) 公序良俗に反する作品及びその他閲覧者を不愉快にさせる作品

(ウ) 広告宣伝、営業活動、選挙活動、特定の思想・宗教への勧誘などを目的とする作品

カ 上記オの(ア)～(ウ)に掲げるもの、光市が悪質または不適切と判断するもの、テーマにふさわしくない表現がふくまれているもの及び光市が不正とみなした写真は削除の対象とする。

6 申込先・問合せ先

光市 健康増進課（あいぱーく光 ⑩番窓口）

〒743-0011 光市光井二丁目2番1号

TEL：0833-74-3007 FAX：0833-74-3072 Eメール：kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp