

第3回

OKAYAMAハレ活プロジェクト

健康づくりご担当者様



みんなで歩活 (あるかつ) 職場対抗戦

参加
無料

いつもより楽しく！ みんなで歩いてみませんか？

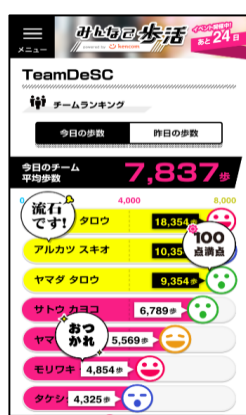
【対象】
ハレ活企業ヘルス
アップ取組企業

エントリー期間：2025/10/1(水)～11/30(日)

実施期間：2025/10/31(金)～11/30(日)

「歩活」とは…

ハレ活プロジェクトが春・秋に実施する、毎日の歩数をランキング形式で競い合って楽しむアプリ内ウォーキングイベント



OKAYAMA
ハレ活
プロジェクト

OKAYAMA
ハレ活プロ
ジェクトは、
岡山市が行う
アプリを活用
した健康ポイ
ント事業

職場内でチームを組んで対抗戦！コミュニケーション活性化

① アプリを
インストール

② アプリ内で歩活に
エントリー

③ チームを組んで参加
※**知り合いに限定**
を選ぶ！

④ ③で登録したチーム
の情報を職場担当者
から保健管理課宛に
メールで提出



※ 詳細は岡山市
ホームページ参照

11/14 (金)
締切り

参加チームのランキングを毎週お届け！

チーム名はアプリ内で公開。事業所のPRに！

上位3社には岡山市長より表彰予定！

※ 副賞として職場での健康づくりにご活用いただける特典を準備中

グループ参加や歩数に応じてハレ活ポイント倍増！



参考) 前回表彰式

歩いて×食べて さらに健康に！

サンキューベジマッチ

【対象】
ハレ活企業ヘルス
アップ取組企業

実施日：2025/12/22(月)
場 所：岡山市役所 3階 第3会議室

みんなで歩活
職場対抗戦
表彰式に
合わせ開催！

ベジチェック（野菜摂取量測定会）



出典）カゴメ提供

ベジチェックとは：
手のひらをセンサーに約30秒あてることで、
皮膚のカロテノイド量を測定し、推定野菜
摂取量を見える化できる機器

ベジマッチのみの
参加也大歓迎！



「参加方法」

- ①ハレ活の「企業ヘルスアップ」に登録
- ②みんなで歩活職場対抗戦兼サンキューベジマッチ
登録申込書の「ベジマッチに参加」にチェックし、
保健管理課に提出！
※「みんなで歩活職場対抗戦」へのエントリーの
有無は問いません
- ③野菜たっぷりメニューを意識した食事をする！
- ④2025年12月22日に市役所で各社代表2名の
ベジチェックを行い、測定値の平均をランキング

11/14（金）
締切り

2～4週間前
からしっかり取り
組みましょう！

上位3社に市長から記録表を贈呈

※副賞として、カゴメの商品を準備中



企業ヘルスアップとは…

従業員が職場のなかで取り組む健康活動に対して
ハレ活ポイントを付与できます！

例）「階段を使おう」「ラジオ体操をする」等
詳細は、保健管理課まで、お問い合わせください

岡山市 保健福祉局 健康衛生部 保健管理課 健康寿命延伸室

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1

電 話：086-803-1250、1243

F A X：086-803-1756

Eメール：hokenkanrika@city.okayama.lg.jp