

## 8月1日より新健康ポイント事業 「OKAYAMA ハレ活プロジェクト」を開始します

スマートフォンアプリを用い、運動・栄養(食生活)・社会参加につながる活動にポイントを付与し、心身ともに健康になることを促す事業です。まちなかの様々な場所でポイントが獲得でき、無理なく自然と健康になれる環境づくりを目指します。

### 1 事業概要(詳細は添付資料参照)

気軽に参加でき、無理なく、楽しく続けられる事業を目指し、前身事業から次の4点を改善。

- 事業で活用するツールをスマートフォンアプリに一本化
- 対象年齢の拡大で職場の仲間、友人同士での参加を促進
- 健康につながる活動を広くとらえ、ポイント付与の基準を拡大
- 年1回の抽選に加え、毎月のちょっとした特典があたる抽選を追加

#### (1)参加方法

アプリ内で参加、登録(8月1日から登録可能)

#### (2)ポイントの獲得方法

歩数、飲食店で対象メニュー喫食、講座受講やイベントへの参加など

#### (3)主なポイント付与の箇所数

合計 413 箇所(令和5年7月26日時点、延数)

運動	33箇所
栄養・食生活	149箇所
社会参加	231箇所

付与店等の詳細は、次のホームページやアプリ内でお知らせします。

URL:<https://harekatsu.jp> ※「岡山 ハレ活」で検索可能です。

(裏面に続く)

(4)8月の主なポイント対象イベント

イベント・事業名	主催者	開催時期
夏の烏城灯源郷	おかやま城下町物語実行委員会	1日～31日
中区謎解きアドベンチャー ※7月20日から実施中	岡山市(中区役所)	8月1日～ 9月18日
第23回おかやま桃太郎まつり「烏城夏まつり」	おかやま桃太郎まつり運営委員会	5・6日
第23回おかやま桃太郎まつり「第28回うらじゃ」「ファミリーフェスタ」	おかやま桃太郎まつり運営委員会	19・20日

※ 事前申込が不要なものを例示。ポイント対象となるイベント情報は、随時、ホームページやアプリ内でお知らせします。

## 2 事業開始に合わせた啓発活動

(1)懸垂幕を掲出します。

日時:令和5年8月1日(火) 9時30分～ 9時45分 ※小雨決行

場所:岡山市役所本庁舎北側玄関前

このほか、各区役所庁舎にも順次、掲出します。

(2)アプリの登録相談会を開催します。(事前申込は不要)

場 所	日 時
岡山市役所本庁舎1階 市民ホール	8月 2日(水) 9時00分～16時00分
天満屋ハピータウン 岡南店	8月11日(金) 10時00分～16時00分
リョービプラッツ 雄町店	8月18日(金) 10時00分～16時00分

※ 相談会の場所・日程は、随時、ホームページでお知らせします。

(3)岡山駅でチラシ等を配布します。

日時:令和5年8月3日(木) 10時00分～11時00分 ※小雨決行

場所:JR岡山駅東口周辺

## 3 事業に関するお問い合わせ

OKAYAMAハレ活プロジェクト事務局 050-3093-4278 (平日10時～17時)

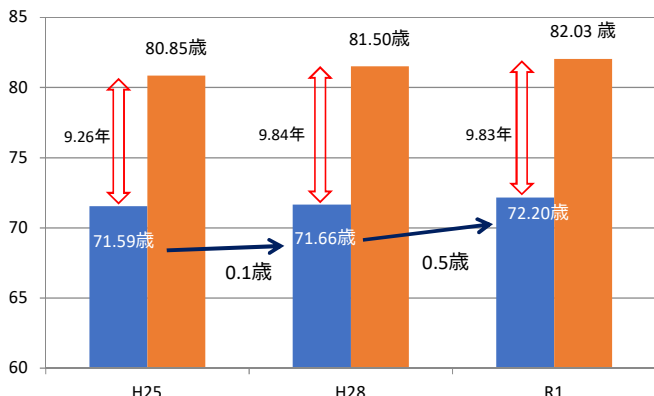
URL:<https://harekatsu.jp>

**【問い合わせ先】**

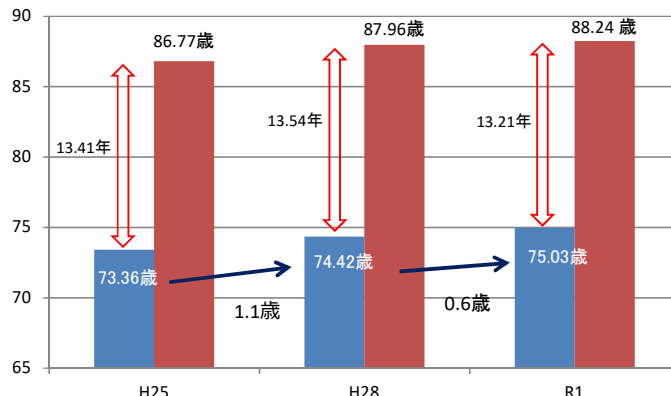
岡山市 保健管理課 森・杭田 直通086-803-1250 内線5752

# 岡山市の平均寿命と健康寿命

## 男性



## 女性



令和元年 全国との比較	岡山市		全国	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命	82.03	88.24	81.41	87.45
健康寿命	72.20	75.03	72.68	75.38

※平均寿命とは「0歳時の平均余命」のこと  
健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のこと (WHO)

(出典) 令和3年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)「健康日本21(第二次)の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」。  
平均寿命は厚生労働省「簡易生命表」を基に岡山市で算出。

# 「OKAYAMAハレ活プロジェクト」の特徴

### 前身事業

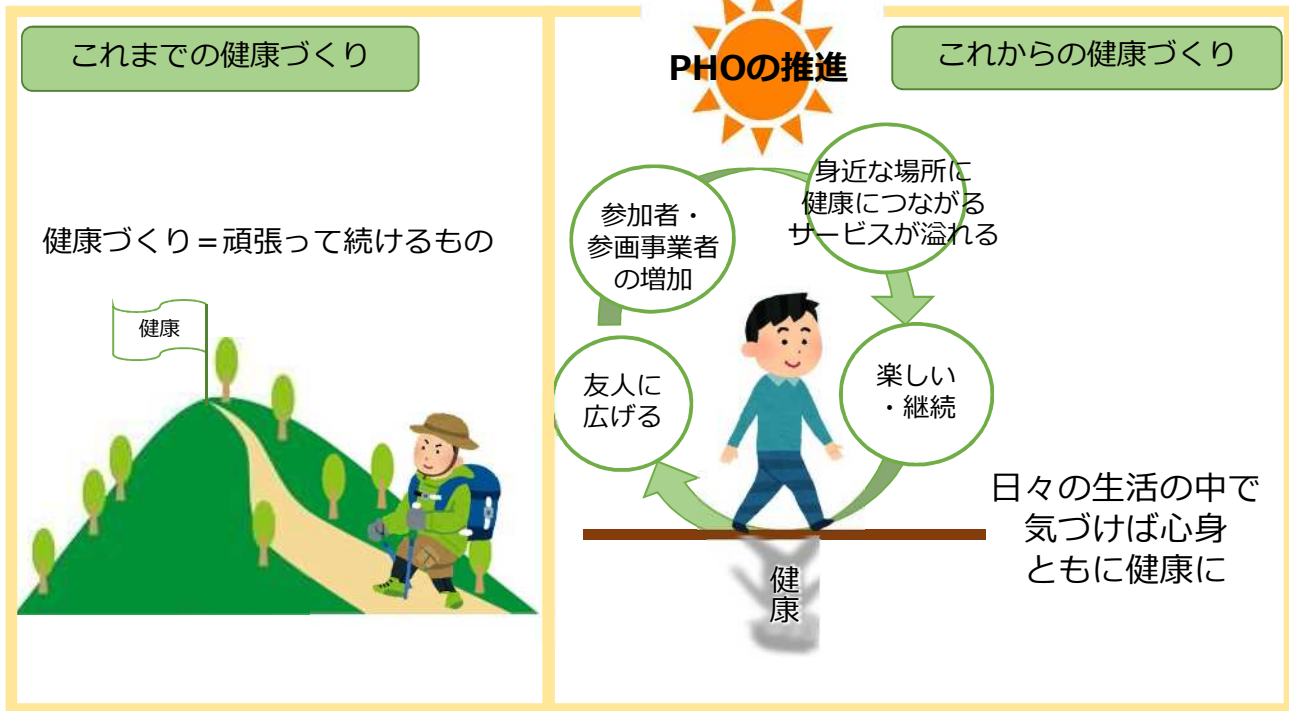
### >> 新事業へアップデート

参加方法	<b>参加申込を事務局に提出</b> △申込してから1カ月かかる… △運動習慣の改善意志はあるもののゼロポイントの人も	 <b>スマホアプリに一本化</b> ◎インストールして、すぐ開始可能	
対象者	<b>35歳以上(実績: 14,064人)</b> △団体での登録は2割程度 △若い社員が参加できない…	<b>18歳以上の市民・在勤者・在学者に拡大</b> <b>最終目標 30,000人 (R5目標 20,000人)</b> ◎年齢を引き下げ、みんなで一緒に参加 ◎グループで頑張れる「歩活」でウォーキング	
ポイント獲得方法	<b>ポイントカード、活動量計、シール台紙、郵送など多数</b> △デジタルとアナログが混在しており複雑…	◎歩数記録、特典応募、将来の健康シミュレーションなどが可能 ◎イベント参加のポイントは二次元コードの読み取りで ◎アプリの中でポイント獲得場所やイベントがわかる	
ポイント対象	<b>運動/栄養・食生活/社会参加</b> △歩数ポイント以外は低調 △ポイント獲得基準が高く、参加のハードルが高い	<b>3本柱の継続 + PHOの健康観</b> ◎日々の生活の中で気軽にポイントゲット ◎自分で目標を立てて取り組む ◎社会参加の促進	
特典	<b>ランキングに応じた年間特典</b> △非継続者の9割が3カ月以内に休眠 △自分の活動ペースでは良い特典は無理	<b>楽しく続けられる仕組み</b> ◎原則抽選、短期間のちょっとした特典と年1回の大抽選 ◎ためたポイントでキャラクターの育成	

## さあ！楽しい「一歩」からはじめよう

ハードな運動や筋トレばかりが健康づくりではありません。まちに「一歩」踏み出してイベントに参加したり、友人と食事をしたり、いつもより「一歩」多く歩く。

だれもがいつもの日常のなかで、小さな行動を楽しく積み重ね、気づけば心身ともに健康に。



## ポイント、特典獲得のイメージ

- 毎日ポイントを貯めて毎月抽選に参加
- 年間の抽選応募口数に応じて、年度末の大抽選会に参加

		ポイント獲得			ポイントの利用（特典獲得）		
頻度		日次	月次	年次 (半年毎)	日次～週次	月次	年次 (年度末)
参加者の行動	運動						
	食生活						
	ポイント店						
	イベント参加	ケンチャレイベント	歩活イベント	キャラクター育成ゲーム	デジタルギフト ローソンお買物券など	大抽選会 (ポイント不要)	
						ウェアラブル端末、食事券など	

# ポイントプログラム（主なもの）

※付与店等の数は7月26日現在

	項目	ポイント(pt)数	付与店等の数
運動	一日4000歩／6000歩／8000歩 歩く	1pt / 2pt / 3pt	－
	【拡充】体重／体温 を記録	各1pt/日	－
	【拡充】運動サービス（フィットネス等）や運動施設の利用	2～3pt/回	33
栄養・食	飲食店で対象のメニューを喫食	2pt/回	4
	食事に関するアドバイス	2pt/回	7
	スーパー等で栄養バランスの取れた惣菜、商品を購入またはチェック	1pt/回	138
社会参加	講座（公民館等）の受講	3pt/日	40
	【新規】文化施設（美術館、資料館）等の利用	1～2pt/回	25
	【新規】フレイルチェックの実施	2pt/回	166
	【拡充】市等が実施するイベント等への参加	3pt/回	25
その他	【新規】行動メニュー達成（自転車利用、友人・知人との交流など）	1項目につき1Pt/日	－
	アプリログイン：1pt/日、各種キャンペーンポイント：20pt～		

## 毎月の特典

8～10月は、新規登録、早期の登録促進のため特典を強化  
応募者全員に何かしら当たる設計

### ▼8-10月 特典数（最初の3ヶ月で新規登録を促進）

特典	8月	9月	10月
1等 gifteeBox 1,000円	100	100	100
2等 gifteebox 500円	500	1,000	1,000
3等 ローソンお買い物券 100円	3,000	3,000	4,000
参加賞 エアモアイテム	1～3等以外の応募者全員	1～3等以外の応募者全員	1～3等以外の応募者全員
総当選者数	全員	全員	全員

### ▼11月～3月 特典数

特典	11月	12月	1月	2月	3月
1等 gifteebox 500円	1,000	1000	1,200	1,200	1,500
2等 ローソンお買い物券 100円	5,000	6,000	6,000	6,500	7,000
参加賞 エアモアイテム	4,000	4,000	5,000	6,000	5,000
総当選者数	10,000	11,000	12,200	13,700	13,500

## 年間の特典

年間の頑張りに応じた抽選  
毎月の特典の応募口数で応募可能な特典が決まる

### ▼年間特典数

	特典	本数	
15 口 以上	fitbit inspire 2	50	
	岡山和牛のステーキ	50	
	たまの湯 ペアお食事・入浴券	10組	
	8 口 以上	天満屋選べるegiftカード 5000円相当	100
		岡山産フルーツ缶詰（2缶・清水白桃、ピオーネ）	100
	3 口 以上	ホテルグランヴィア岡山 レストラン食事券 5000円相当	30
		おかやま旭川遊覧クルーズ 乗船券	50
		選べるegift1000円分(giftee)	25
		岡山城ペア入場券	25

※ 特典は予告なく変更する場合があります。

さあ！楽しい「一歩」からはじめよう



# OKAYAMA ハレ活 プロジェクト



専用のアプリを利用して、楽しみながら健康になれるポイント事業、「OKAYAMAハレ活プロジェクト」が8月1日からスタート。誰もがいつもの日常のなかで、小さな行動を楽しく積み重ね、気づけば心身ともに健康に！

参加  
無料

対象

岡山市内在住、在勤、在学の18歳以上の方

「OKAYAMAハレ活プロジェクト」に参加※1すると  
うれしい賞品が当たる抽選に応募できるハレ活ポイント

## 100ポイント(10分)全員プレゼント!!

キャンペーン期間：2023年8月1日(火)～9月30日(土)

※1 アプリ登録が完了した時点で参加となります

1

アプリを  
ダウンロード



2

毎日の利用や健康活動※2で  
楽しみながらポイントがたまる!



3

抽選で  
うれしい賞品が当たる!



※2 歩く・食べる・地域イベントへの参加、健康セルフチェックなど

※イラストはイメージです

### ポイントのため方 (一例)

- アプリにログインする：1pt/日
- 特定のイベントに参加する：3pt/回～
- 1日4,000歩歩く：1pt/日
- 特定のお店などで対象のメニューを食べる：2pt/回 など

詳しくは、「OKAYAMAハレ活プロジェクト」

公式HPへ

🔍 岡山 ハレ活 🔍



4

ステップでアプリに簡単登録!

登録方法はチラシ裏面をご確認ください

# アプリのはじめ方

## STEP 01

下記二次元コードから  
kencomアプリをダウンロード



## STEP 02

アプリ起動後、「新規登録」ボタンを押し、  
メールアドレスとパスワードを設定、  
団体連携コードに **g-okayama** と入力  
ジー ハイフン オカヤマ



## STEP 03

「同意して仮登録メールを送信」ボタンを  
押した後、入力したメールアドレスに届いた  
メール本文に記載されたリンクを押す



## STEP 04

氏名（フルネーム※ニックネーム可、全角カナ）  
性別、生年月日を入力して、登録完了!



本年度の4月1日時点で  
満18歳以上の方が登録可能

Check!

登録相談会開催!

スマホ操作に自信がない方に、アプリの登録から使い方まで詳しくお伝えします!  
場所や日程は、公式HPをご覧ください。



事業にご協力いただける事業者を募集します

ポイント付与店・事業協賛企業も随時募集中です。

公式HPに掲載のフォームよりお申込み/お問い合わせください。



〈事業に関するお問い合わせは〉

OKAYAMAハレ活  
プロジェクト事務局 ▶ 050-3093-4278  
(平日10時~17時)

※ガイダンスに沿って該当の番号を入力してください。

〈アプリに関するお問い合わせは〉

kencom  
お客様サポート ▶

🔍 kencom お問い合わせ 検索

※お問い合わせフォームよりご連絡ください。

※kencomのご利用は無料です。ただし、アプリ利用の際に発生する通信料は自己負担となります。  
※携帯電話の機種やOSのバージョンによってはご登録いただけない場合がございます。  
Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。  
Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

