

## スポーツの秋は「ハレ活」で！ ウォーキングイベントが始まります

令和5年8月からスタートした、健康ポイント事業「OKAYAMAハレ活プロジェクト」は、現在約16,800人の方に参加いただき、毎日の健康づくりに活用されています。気候のいいこの時期、ハレ活プロジェクトでは、楽しく歩けるウォーキングイベントを実施します。

### 1 主な内容

(1) ハレまち通りを歩く！「ハレまちウォーク」

ハレまち通りの5か所のチェックポイントで毎日ポイント獲得

開催期間：令和6年10月1日(火)～10月31日(木)

(2) 商店街の魅力再発見！「アーケードウォーク」

表町、岡山駅前、奉還町の各商店街の合計9か所のチェックポイントで毎日ポイント獲得

開催期間：令和6年11月1日(金)～11月30日(土)

(3) 一人でもチームでも！「みんなで歩活(あるかつ)」

ハレ活アプリ内で毎日の歩数をランキング形式で競います

開催期間：令和6年11月1日(金)～11月30日(土)

※アプリ内で、歩活の事前登録が必要です。登録受付期間：10月1日～11月30日

※各行事の参加には、ハレ活アプリのインストールが必要です。

### 2 その他

○ 「みんなで歩活」で「職場対抗戦」を初めて開催

職場内で従業員の健康づくりのきっかけとなるよう、事業所内でチームを組んで「みんなで歩活」に参加していただきます。参加事業所の中から、平均歩数の成績上位3事業所に、表彰を予定(12月中旬ごろ)

参加対象：事業所として取り組む健康活動を登録(企業ヘルスアップ)しているハレ活参加事業所

○ 詳細は別紙資料にてご確認ください。

**【問い合わせ先】**

岡山市 保健管理課 佐藤・杉・宮川・小櫻 直通086-803-1250 内線5752



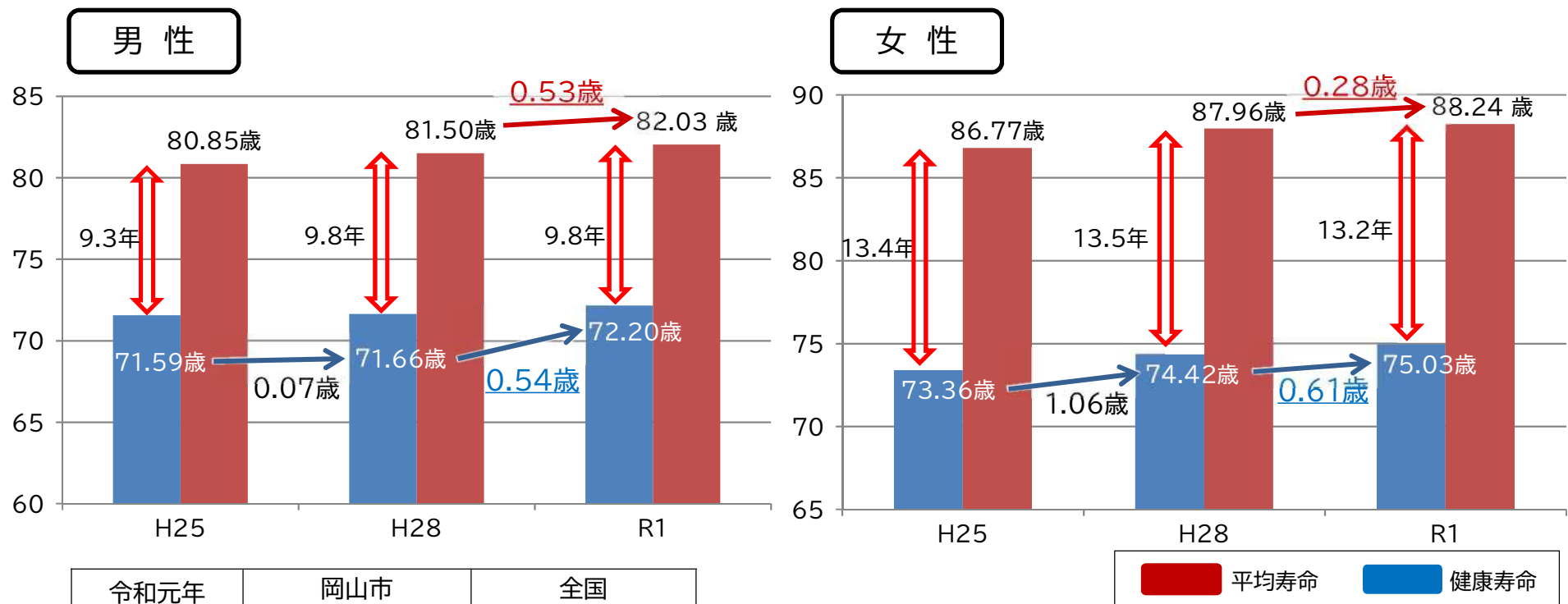
# 岡山市の健康寿命延伸施策の成果等

令和6年10月7日  
保健福祉局保健管理課

平成26年度から、健康寿命延伸に向け、「運動」「栄養・食事」「社会参加」の3つの柱のもと健康ポイント事業等を継続的に展開。その結果、

- 直近では、健康寿命の延びが平均寿命の延びを若干上回る状況。
- 健康ポイント事業では、一定の医療費抑制効果が確認されている。
- SIB(ソーシャル・インパクト・ボンド)手法の活用により、市の健康づくり施策に対する民間事業者の関心が高まった。

H28.12末時点 14か所 ⇒ R3.12末時点 180か所 ⇒ R6.8末時点 434か所



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)

平均寿命: 国民生活基礎調査のデータをもとに岡山市が算出

健康寿命: 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」



ハレ活ポイントがたくさんたまる♪

## ハレまちウォーク



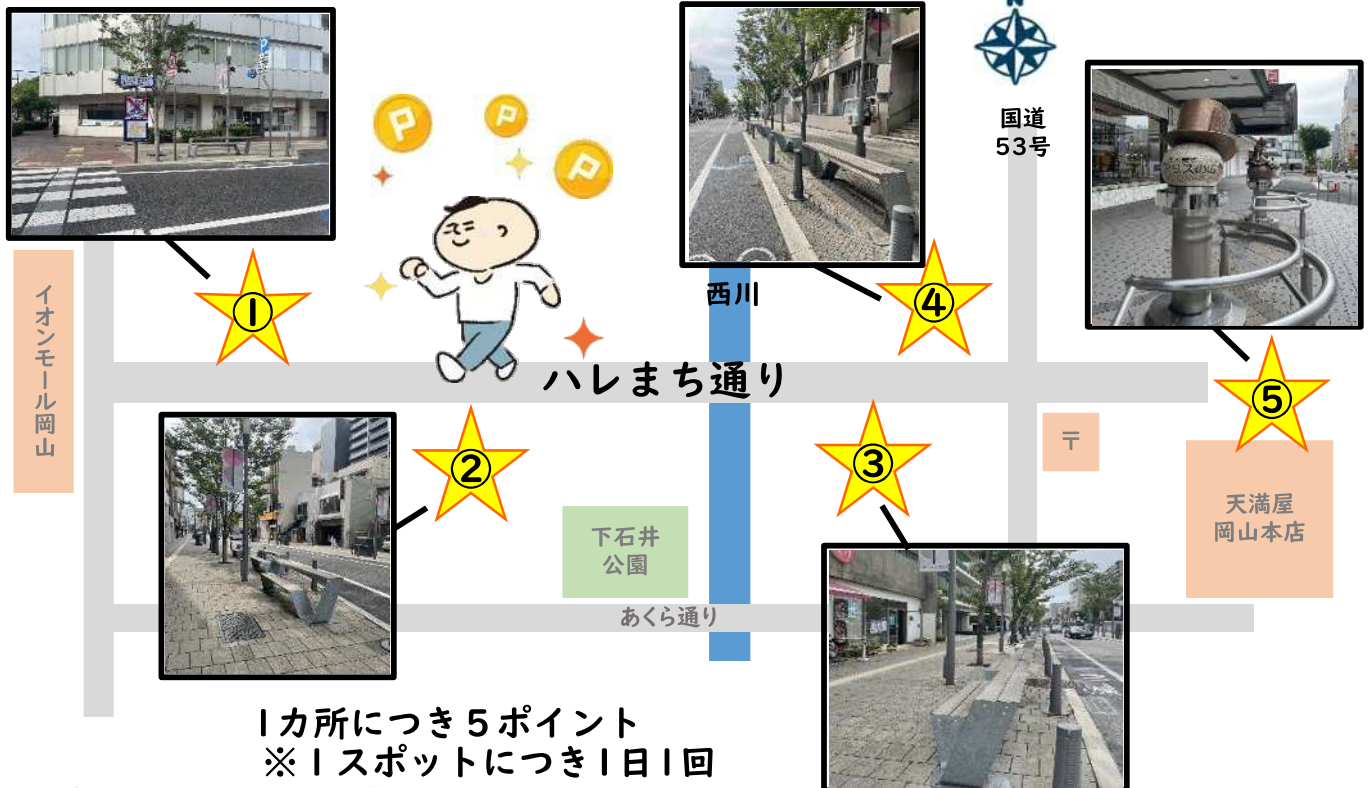
開催期間

R6年10/1 (火) ~ 10/31 (木)



**ハレまち通りを歩いて、魅力再発見!**

期間中、ハレまち通り沿いにあるベンチのうち「4か所のベンチ」と  
天満屋岡山本店「てんまやアリスの広場」でアプリを開いてポイントを獲得!



1か所につき5ポイント  
※1スポットにつき1日1回

### スポット

- ① ハレまち通り看板(標識)前ベンチ
- ② ハレまち通り西川西ベンチ (コンビニとパン屋の近く)
- ③ ハレまち通り西川東ベンチ (フレッシュジュースのお店近く)
- ④ ハレまち通り最東ベンチ (終端 JA岡山の前)
- ⑤ 天満屋岡山本店「てんまやアリスの広場」

※ 片道800m(約12分) 往復1.6km(約24分)

5か所でアプリを開いて  
ポイントを獲得!



ハレまち通りを歩いてポイントゲット!



歩いて  
ためる♪

期間中何度でも獲得できる!



1日最大  
25ポイント  
トータル  
775ポイント

応募する♪

100ポイント 1口で  
毎月の抽選会(※)に応募♪



あたる♪



是非 この機会にポイント  
をたくさんためてね♪

※抽選会は、毎月月初めに  
アプリのお知らせにて通知します

GPSチェックインの場合  
(ハレまちウォーク)

ハレ活ポイント獲得方法



①アプリのホームのイベント  
項目のバナーから「おでか  
けマップ」を選択



②おでかけマップの上部にある虫眼鏡マークか  
行きたいスポットを入力  
例)「ハレまちウォーク」など



③対象のスポットの詳細ページ  
から「チェックイン」ボタンを押す



### OKAYAMAハレ活プロジェクト

●参加対象：岡山市在住、在勤、在学の18歳以上の方  
ハレ活ポイントをためて、うれしい特典が当たる毎月  
の抽選に応募しよう!

イベントの詳細や  
アプリのダウンロード  
については公式HPを  
チェック



【問い合わせ先】 OKAYAMAハレ活プロジェクト事務局 TEL:050-3093-4278  
(平日10:00~17:00)



## 商店街へ行こう! アーケードウォーク

開催期間  
R6.11/1(金)~  
R6.11/30(土)

全3コース♪

商店街を歩いてポイントためよう!  
各スポットでアプリを開いてポイント獲得!

※1か所につき5ポイント  
1スポット1日1回取得可能

### 表町商店街

岡山シンフォニーホール

県庁通り

①北時計台  
②てんまやアリスの広場  
③サーカスドーム広場

表町商店街

天満屋岡山本店

### 岡山駅前商店街

JR岡山駅

西川緑道公園筋  
西川

岡山駅前商店街

イコットニコット

④西側入口(大きな桃)  
⑤イコットニコット前  
⑥東側入口





GPSチェックインの場合  
(アーケードウォーク)

ハレ活ポイント獲得方法



① アプリのメニューから「ポイント」を選択



② おでかけマップの上部にある虫眼鏡マークから「アーケード」と入力



③ 対象のスポットの詳細ページから「チェックイン」ボタンを押す



100ポイントで1回  
毎月の抽選会に応募♪

OKAYAMAハレ活プロジェクト

●参加対象：岡山市在住、在勤、在学の18歳以上の方  
ハレ活ポイントをためて、うれしい特典が当たる毎月の抽選に応募しよう!

イベントの詳細や  
アプリのダウンロード  
については公式HPを  
チェック







気軽に参加できる  
大人気ウォーキングイベント!!

# みんなの歩活

— minnade arukatsu —

エントリー期間

10.1-11.30

2024年10月1日(火)14:00~2024年11月30日(土)23:59

イベント期間

11.1-11.30

2024年11月1日(金)0:00~2024年11月30日(土)23:59

歩活(あるかつ)は、日常の生活に「歩く」をプラスする活動のことです。歩くことは、**メタボや生活習慣病の予防**だけでなく、**骨太効果、リラックス効果**など様々な効果があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、ひとつ手前でバスを降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。これを機に、始めてみませんか？

**5ステップでアプリに簡単登録!**

まずはハレ活アプリ(kencom)をダウンロード!  
詳しい登録手順は裏面をご確認ください

事業については公式HPへ ▶

ダウンロードはこちら!



# ハレ活アプリ(kencom)の登録方法

## 登録時の ご注意

- 登録時の団体選択で「自治体」>「岡山県 岡山市」を必ず選択
- 保険証番号の入力は不要

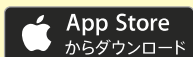
※操作に迷った際は公式サイトに登録方法ページもご確認ください

団体選択▶

岡山県 岡山市

### STEP 01

スマートフォンで二次元コードを読み取り  
ハレ活アプリ(kencom)をダウンロードし起動



### STEP 02

新規登録をはじめるボタンを押し選択画面で「自治体」  
を選択、一覧から岡山県 岡山市を選び登録

新規登録をはじめる



自治体

選択



### STEP 03

アカウント作成に進みメールアドレスとパスワードを  
設定、認証用メールを送信



アカウント作成をはじめる

メールアドレス登録

\*\*\*\*@\*\*\*\*

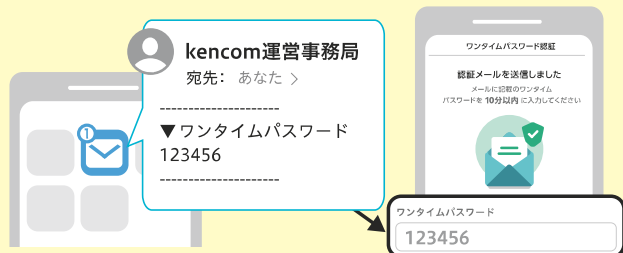
パスワード設定

\*\*\*\*\*

※「@kencom.jp」のメールを受信可能なアドレスのご使用をお願いします。

### STEP 04

登録したメールに届くワンタイムパスワードを入力し  
認証完了



### STEP 05

**重要 必ず実施下さい**

※下記基本情報登録を実施しないと抽選に参加できません

アカウント登録完了後メニュータブの自治体名>本人確認より「基本情報登録」を実施し設定完了

※既に基本情報登録済みの場合はこの操作は必要ありません



本人確認

氏名 (ニックネーム可)

カナで氏名を入力

性別

性別を選択

生年月日

\*\*\*\*/\*\*/\*\*\*\*



完了しました

〈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)

※ガイド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。



# みんなで歩活 (あるかつ) 職場対抗戦

健康づくりご担当者様



いつもより楽しく！みんなで歩いてみませんか？

参加無料

エントリー期間:10/1(火)~11/30(土)

上位3社に

岡山市長表彰！

実施期間:11/1(金)~11/30(土)



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です。  
ハレ活参加事業所限定の職場対抗戦を初めて開催します！

【対象】企業ヘルスアップ取り組み企業



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

歩活とは…

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。



あっぱれ

歩活  
楽しい

ついて  
いきます

やる  
ね!



①アプリを  
インストール

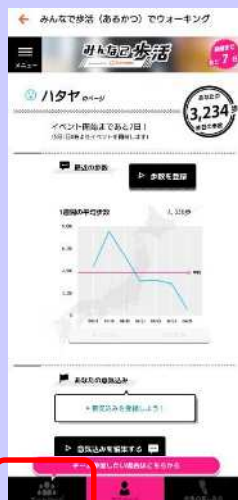
②アプリ内で歩活に  
エントリー

③チームを組んで  
参加。

④③で登録したチ  
ーム名を職場担当者  
から保健管理課ま  
でメールで提出。

※複数チームの場合は、  
全てのチーム名を別紙  
「職場対抗登録申請書」  
にてご報告ください。  
(詳細は岡山市ホーム  
ページ参照)

※送付先は裏面参照



チームのランキングがアプリ内で表示されます。  
チーム名に事業所名を入れることで健康づくりに取り組  
んでいる事業所であるというPRにもつながります！

参加チームの  
ランキングを  
毎週ご報告！

上位3企業に  
岡山市長から  
表彰を行います  
(12月を予定)

さらに！グループ参加や歩数に応じてハレ活ポイントが獲得でき、お得な抽選に参加できます！



# 歩活でハレ活ポイントがたくさんもらえます！

参加してくださった方やイベント期間中の平均歩数に応じてハレ活ポイントをプレゼント！

参加賞	100ポイント
チームで参加賞	2名以上のチーム参加で 200ポイント
	5名以上のチーム参加で さらに 100ポイント
平均8,000歩達成賞	歩活期間中の平均歩数が8,000歩以上の方 100ポイント
その他	チームスコアランキング順位に応じた特別賞も準備！



## たまったハレ活ポイントで、毎月の抽選会に応募！

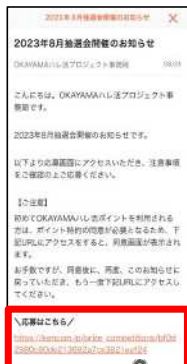
①ページ下部「お知らせ」ボタンを押す



②抽選会のお知らせを開く



③お知らせ内のURLを開き、抽選会に応募



当選すると翌月頃  
登録したメールアドレスに  
デジタルギフト等が届く！

## さらに！ 1月は、大抽選会に応募！

豪華な特典の中から好きな特典を1つ選んで応募する、年に1度開催される大抽選会！2025年1月中旬に開催予定。応募は1人1回のみです。

※ハレ活ポイントは使いません。

※抽選は、2024年2月から2024年12月までの毎月の抽選会への累計応募口数が多いと当選確率が上がります。



毎月の抽選会に  
どんどん応募して  
ほしい特典を  
ゲットしよう！

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、お電話またはEメールでお問い合わせください

岡山市 保健福祉局 保健福祉部 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  
FAX：086-803-1756  
Eメール：hokenkanrika@city.okayama.lg.jp