



多忙で時間が作りにくい青壮年期

忙しくて、わざわざ健康づくりの時間を取れない…

会社として健康づくりに取り組みたいが、何をしたらよいか…



健康経営に興味がある経営者

楽しく！おトクに！健康に！岡山市の健康ポイント事業

  
**OKAYAMA**  
**ハレ活**  
プロジェクト

# 企業ヘルスアップ

## に、取り組んでみませんか？

### 企業ヘルスアップとは？

健康的な行動で専用のアプリにポイントがたまり、抽選で特典が当たる

**「OKAYAMAハレ活プロジェクト」**の取組のひとつです（18歳以上の市内在住、在勤、在学者が対象）。

ハレ活プロジェクトの「企業ヘルスアップ」にご登録いただくと、従業員向けに企業単位で取り組んでいる健康活動に「ハレ活ポイント」が付与できます！

費用負担  
なし



**職場内で目標をたてて、みんなで取り組むことで楽しく健康に！**

# ポイント対象活動例

社内で実施できる健康に資する取り組みであれば幅広くOK  
活動後、専用の二次元コード台紙を提示／読取するだけ！

**ランチエクササイズ**  
昼休みにウォーキングや  
縄跳びにチャレンジします

**エコdeヘルスアップ**  
毎日階段を利用します！

**ヘルシーランチ**  
社員食堂で  
健康的なメニュー喫食

**スタンドヘルスアップ**  
一時間に1回は立ち上がり  
座位時間を減らします

**頭すっきりラジオ体操**  
毎朝みんなでラジオ体操実施

**ワークライフベストバランス**  
こころの健康づくり

活動後、従業員が自身の  
スマホで、コードを読み  
取り、ポイントゲット！



## ポイント付与までの手続き

随時

1～2週間程度

手続完了後、ポイント付与開始

**企業**

ポイント対  
象としたい  
取組を**申請**

**岡山市**

取組を認定  
二次元コード  
発行

**企業**

社内に二次元コードを**掲示**  
取り組んだ社員が**ポイント  
獲得**



## ご協力いただけると

### ◎ホームページにて活動内容をご紹介

市のホームページやハレ活のホームページにて、  
企業名や取組内容をご紹介します。  
企業PRにご活用ください。

### ◎参加者データを提供

ポイントの獲得状況や年代など、活動に関する  
データを提供します。各店舗ごとにご登録いた  
だき、ポイント獲得状況を競い合うといった活  
用も可能です。健康経営の取組の参考にご活用  
ください。

お問い合わせ先

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  
☎086-803-1250、1243 / ✉hokenkanrika@city.okayama.lg.jp

