



[様式第3号]

資料提供年月日	令和 4年 4月 26日	
問い合わせ先	課 名	保健管理課
	電 話	直通 803-1250 内線 5752
担 当 者	職名・氏名	課 長 森
	職名・氏名	室 長 杭田

## 広 報 連 絡

<市長（定例）記者会見資料>

- 1 件 名 「続！おかやまケンコー大作戦」を実施します
- 2 趣 旨 令和元年度から取り組んできた「おかやまケンコー大作戦」参加者の健康的な生活習慣の継続及び長引くコロナ禍での自粛生活による運動不足や人との関わりが減ることによる健康への悪影響への対策として、今年度は「続！おかやまケンコー大作戦」を実施します。
- 3 内 容 次の3つの取り組みを実施します。  
①ぐるっとおかやまスマホdeウォークラリー  
スポットを歩くと抽選で特典が受けられます。  
②月イチ！ケンコー大作戦  
毎月、参加特典付きのセミナーやイベントを開催します。  
③ウェブ健康コラム  
健康に関するコラムや情報を毎月届けます。クイズに答えると抽選で特典が受けられます。
- 4 参加対象者 18歳以上の市民・在勤・在学者
- 5 備 考 申込方法等詳細は、別添資料及び下記ホームページをご覧ください。  
<https://kenkooo.jp/>



ケンコー大作戦	検索
---------	----



### 3. ウェブ健康コラム

## 健康コラムを読んで、 電子商品券をもらおう!

健康コラムや市内の健康に関するお店情報を毎月紹介!  
健康クイズに答えて、応募すると、抽選で500円の電子商品券がもらえるチャンス!

### 隔月で健康に関するコラムをお届け!

健康的な生活習慣を送るためのヒントとなるような情報を隔月でお届けします。

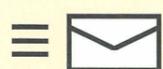
(以下、内容の例) ※変更になる場合があります。

- 運動をはじめる時のウェアやシューズの選び方
- 効果的な筋トレの仕方
- 健康診断結果の読み方と活用
- 栄養バランスのとれた食事
- 冬の水分補給 など。

あわせて隔月で市内の健康に関するお店情報も配信します。

### クイズに答えて抽選で電子商品券をプレゼント!(年2回)

#### ①掲載のお知らせ



メールマガジンで新しい  
コラムの掲載情報が届  
きます。

#### ②読む



続!おかやまケンコー大  
作戦のウェブサイトでご  
ラムをご覧ください。

#### ③クイズを配信



年2回メールマガジンでそ  
れまで掲載されたコラムに  
関するクイズが届きます。

#### ④回答して抽選に応募



回答をメールに書かれた専  
用フォームから送ると抽選で  
電子商品券が当たります。

### 退会について

退会(メールマガジンの配信  
停止)を希望される場合は、以  
下の二次元コードの退会フォ  
ームまたは、「続!おかやまケ  
ンコー大作戦」ウェブサイトの  
「お問合わせ」から事務局まで  
ご連絡ください。



### 「スマホdeウォークラリー」相談会について

以下の日程で操作方法などに関する相談会を開催します。  
お申込み不要ですので、ご活用ください。  
(ご参加の人数が多い場合、お待ちいただく可能性があります)

#### 【第1回相談会(第1シーズン開始日)】

日時:2022年5月11日(水) 10:00~17:00

場所:北長瀬未来ふれあい総合公園・管理棟2階  
(北区北長瀬表町2-17-20)

#### 【第2回相談会(フィットネスマルシェ併催)】

日時:2022年5月15日(日) 10:00~12:00

場所:北長瀬未来ふれあい総合公園・管理棟2階  
(北区北長瀬表町2-17-20)

2022年度・特別企画

# 続!おかやまケンコー大作戦

の ご あ ん な い



2021年までの「おかやまケンコー大作戦」へのご参加ありがとうございました。  
2022年度は「続!おかやまケンコー大作戦」として以下の3つの取り組みを行います。  
引き続きご参加いただき、健康的な生活習慣を継続しましょう!

ケンコー大作戦 検索

### ここが変わりました!

1. 18歳以上の岡山市在住・在勤・在学の方が対象になりました。登録不要です。(お友達やご家族にもご紹介を!) イベント毎にお申込みや、スマホでご参加ください。
2. ポイントの付与はなくなりました。取り組み毎に特典のチャンスが得られます。

### 注意点

1. 一部の取り組みにはスマートフォンが必要となります。
2. 各取り組みの開催案内はメールマガジンとウェブサイトのみとなります。(メルマガ配信希望は末尾お問合せ先まで)

### 3つの取り組み

詳細は内面・裏面をご覧ください。

歩く



#### 1. ぐるっとおかやま スマホdeウォークラリー

スポットを歩くことで抽選で特典が受けれます。

体験する



#### 2. 月イチ!ケンコー大作戦

毎月、参加特典付きのセミナーやイベントを開催します。

知る



#### 3. ウェブ健康コラム

健康に関するコラムや情報を毎月お届けします。  
クイズに答えると抽選で特典が受けれます。



お問合わせ先 続!おかやまケンコー大作戦・事務局(PS瀬戸内株式会社内)

okayamakenkoo@gmail.com

電話 086-206-3222 (土日祝除く10-17時)

※お問合わせはなるべく左記のメールにてお願いいたします。



## 1. ぐるっとおかやまスマホdeウォークラリー 歩いて電子スタンプを集めよう! 全シーズン延べ16,800名様に 電子商品券500円が当たる!

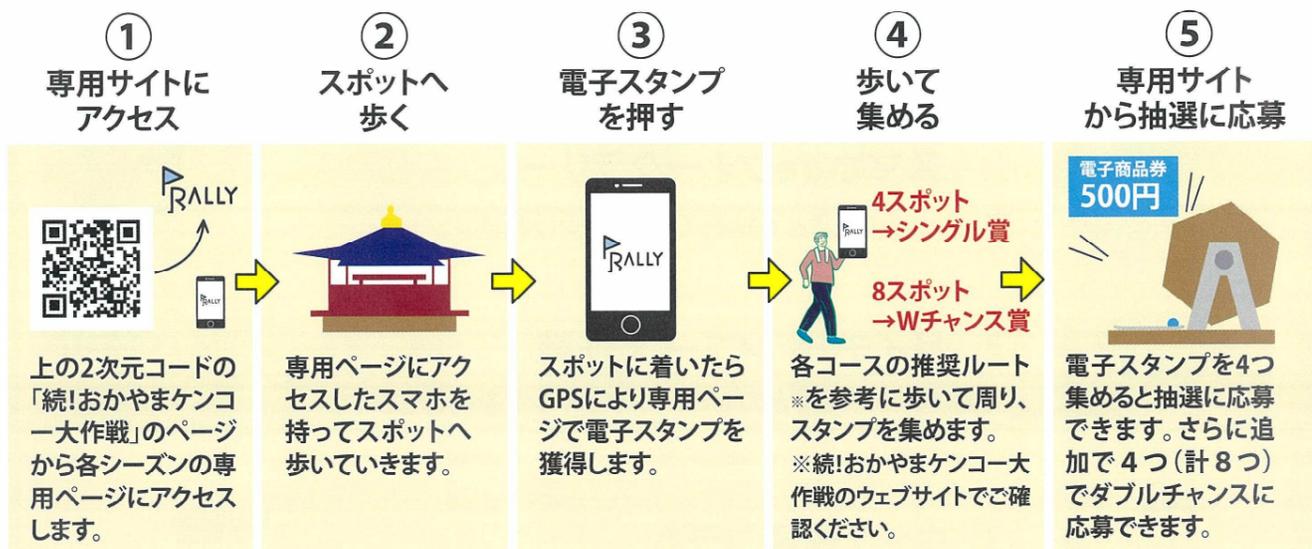
- シングル賞:  
スタンプ4個で抽選で3,500名に500円
- Wチャンス賞:  
スタンプ8個でさらに抽選で700名に500円
- コンプリート賞:  
スタンプ20個で全員にデジタル完歩賞・贈呈

**参加無料**    **申込&アプリのダウンロード不要**

### 季節ごとの4つのテーマで各区の魅力も再発見。

シーズン	テーマ	開催・抽選応募期間	コース
第1シーズン	【春】史跡を訪ねる	2022年5月11日～6月20日	5コース(各区+中心市街地)
第2シーズン	【夏】自然で爽快	2022年7月1日～8月15日	5コース(各区+中心市街地)
第3シーズン	【秋】まち中のアート	2022年10月3日～11月20日	5コース(各区+中心市街地)
第4シーズン	【冬】建築をめぐる	2023年1月10日～2月25日	5コース(各区+中心市街地)

### 参加方法 下記2次元コードを読み込んでご参加ください。(シーズン毎に専用のURLになります)



### 注意事項 ※専用サイトの操作などに関する相談会を開催します。詳細は裏面を!

- ・スタンプラリーに参加するためには、GPS内蔵のインターネットに接続されたスマートフォンが必要です。
- ・位置情報の利用許可が必要です。お持ちのスマートフォンによりGPSに誤差が生じる可能性があります。
- ・ブラウザのキャッシュを消すと、獲得したスタンプも消えてしまいますのでご注意ください。
- ・詳細は「続!おかやまケンコー大作戦」のウェブサイトをご覧ください。



## 2. 月イチ!ケンコー大作戦

### いろんな施設で健康づくり お得な特典もプレゼント!

参加者には施設・店舗で使える割引券や試供品など、お得な特典をプレゼントします。関心のあるテーマにどんどんご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により変更になる場合があります。

**参加無料**    **原則、開催の半月前から申込開始(先着順)**

### 毎月、様々なテーマで健康に関する体験や学びを。

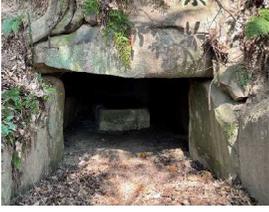
開催月	テーマ(予定)	定員(予定)	企画・運営/会場(予定)
5月15日	春のフィットネスマルシェ	なし・申込不要	北長瀬エリアマネジメント / プランチ岡山北長瀬
6月25日	マラソン初心者入門講座	30名・要申込	エイコースポーツ/おかやま健活スクール
7月	イスコンディショニングのレッスン	8名・要申込	OSK/OSK岡山(北区)
8月	ロコモ・フレイル予防セミナー&エクササイズ	30名・要申込	レイスポーツ/レイスポーツ岡山(南区)
9月	ロコフェスで運動能力チェック	なし・申込不要	ダイヤ工業本社(南区)
10月	スタジオレッスン(腰痛、肩こり予防や対策)	30名・要申込	オーバル/オーバル円山店
11月	表町商店街スタンプラリー	なし・申込不要	天満屋本店/表町商店街など
12月8日	ボディバランス体験会	30名・要申込	エイブルスポーツクラブ岡山(北区)
1月	新春スタジオレッスン	15名・要申込	天満屋フィットネス/エンジョイ西大寺
2月	薬草講座	30名・要申込	なかよし薬局/南ふれあいセンター
3月	口腔ケアセミナー	30名・要申込	株式会社未来 / 北長瀬未来ふれあい公園・管理棟2階

開催日時などの詳細は順次、メールマガジンおよび「続!おかやまケンコー大作戦」のウェブサイトにて、ご案内をさせていただきます。(メールマガジンのご登録については表面の問い合わせ先までご連絡ください)

### お申込みはメールマガジンとウェブサイトをチェック!



ぐるっとおかやまスマホdeウォークラリー 第1シーズン 史跡めぐり

	北区(中心部)	北区	中区	東区	南区
コース名	後樂園周辺	吉備津神社周辺	備前国総社宮周辺	安仁神社周辺	妹尾街並
スポット①	後樂園入口付近 	鼻ぐり塚 	備前国総社宮 	安仁神社 	妹尾戸川家陣屋跡 
写真の場所	後樂園入口付近	長床	備前国総社宮	安仁神社	妹尾戸川家陣屋跡(戸川陣屋井戸)
スポット②	岡山神社 	吉備津神社 	唐人塚古墳 	咳神宮 	盛隆寺 
写真の場所	岡山神社	吉備津神社入口	唐人塚古墳	咳神宮	盛隆寺
スポット③	岡山城(月見橋南) 	普賢院 	賞田廃寺跡 	邑久南巡り第86番札所 	栗村神社 
写真の場所	岡山城(月見橋南)	普賢院(本堂)	賞田廃寺跡	邑久南巡り第86番札所	栗村神社
スポット④	水辺のももくん 	栄西禅師生誕地 	浄土寺 	安仁神社 注連柱 	御前神社 
写真の場所	水辺のももくん	栄西禅師生誕地	浄土寺	安仁神社 注連柱	御前神社