

「第一生命×舞鶴市 「職場対抗 歩王（ウォーキング）」の参加者を募集」

市民の運動習慣づくり・継続のために、スマートフォンアプリを使って記録した歩数で競争する「職場対抗歩王“ウォーキング”」を 11 月 29 日～1 月 30 日の期間で開催するため、参加者を募集しています。

これまで、ウェアラブル端末の貸し出しによって歩数計測していたものの、端末返却後に運動習慣が定着しないことが課題でしたが、5 年目(回目)となる今回は、市の健康づくり事業に賛同・協力してくれる民間の事業所等と協働で取り組む「まいづる健やかプロジェクト（※）に参画している第一生命(株)のスマホアプリを活用。イベント終了後も各自が同アプリを利用し、運動習慣の定着や健康意識の持続が期待されます。

※「まいづる健やかプロジェクト」とは、舞鶴市と民間企業、団体等の皆様が舞鶴市民の健康課題を共有し、同じ方向性で市民の健康づくりに取り組む官民連携プロジェクト。プロジェクトの活動状況などは、下記のホームページで情報発信しています。

プロジェクトホームページ <https://maizuru-city.note.jp> →



## 1 背景

### (1) 舞鶴市民の健康状態は良くない

平成 26 年度の舞鶴市国保、協会けんぽ（中小企業等の従業員が加入する健康保険）の健診結果データによると、舞鶴市は特定保健指導の対象となる人の割合が、京都府下（全 15 市）でワースト 1 位（16.1%：府平均 14.7%）となっており、生活習慣病が疑われる人が多い傾向があると言えます。

また、平成 29 年度に舞鶴市民を対象に実施したアンケートでは、1 日の歩数が 6,000 歩以上の人の割合は、26.5%にとどまりました（国の目標値：男性 9,000 歩以上 女性 8,500 歩以上）。また、一般的にも自家用車が主な移動手段である地方都市の住民は、歩数が少なく、活動量が低い傾向があると言われています。

### (2) 市がウォーキング事業を展開してきたが、課題もあり

そこで市では、平成 28 年度以降ウェアラブル端末を活用し、歩くことを推進する事業を展開してきました。しかしウェアラブル端末の数に限りがあるため事業規模を大きくできない。事業終了後には、ウェアラブル端末を返却するため、歩くことが継続しにくいといった課題がありました。

### (3) 「まいづる健やかプロジェクト」に第一生命様が参画

そういった状況の中、今年度 7 月に始まった「まいづる健やかプロジェクト」に第一生命保険株式会社が参画され、第一生命保険が制作された「健康第一アプリ」を使ったウォーキングコンペ事業を共催で実施することとなりました。

この連携により、それぞれが単独で事業を実施するよりも、事業規模を大きくすることが可能となり、事業終了後も参加者が歩くことを継続されることが期待できます。

### 【お問い合わせ先】

健康づくり課：TEL 0773-65-0065、FAX 0773-62-0551、  
Eメール [kenzo@city.maizuru.lg.jp](mailto:kenzo@city.maizuru.lg.jp)

## 2 事業概要

(1) 実施期間 令和2年11月29日(日)～令和3年1月30日(土)

(2) コンパ方式

職場の仲間 3人1組でチームを作り、実施期間中の合計ポイント(1歩=1pt)を競う。

※ただし、1人1日当たりの歩数ポイントの上限は、9,000歩とします。

(3) 歩数計測方法

第一生命保険株式会社が開発された「健康第一アプリ」を使用します。

健康第一アプリについて詳しくは、別添資料または右のページを確認してください。

健康第一アプリ  
専用サイト



(4) 参加者全員に参加賞を贈呈

ウォーキング用スマートフォンホルダーを参加者全員に贈呈します。

(5) 優秀チームなどには賞品を贈呈

優秀チームベスト10(ポイントが多い10チーム)のチーム、まいすこ賞該当チーム(20位、30位、40位、50位、60位、最下位から2番目)には、賞品を贈呈します。

※順位の途中経過、最終結果等について、まいづる健やかプロジェクトホームページで随時情報発信します。

## 3 参加チーム募集

(1) 募集期間 令和2年11月2日(月)～11月16日(月)

(2) 募集定員 80チーム (240人)

(3) 応募要件

参加メンバー全員が、同じ職場で働いており、舞鶴市内在住または在勤の20歳上の市民であり、「健康第一アプリ」をダウンロードできるスマートフォンを持っていること。

(4) 申込み方法 ※別紙ちらし裏面の「参加申し込み」を参照してください。

ア インターネットから申し込む

イ 申し込み用紙を提出する

---

### 【お問い合わせ先】

健康づくり課 : TEL 0773-65-0065、FAX 0773-62-0551、  
Eメール [kenzo@city.maizuru.lg.jp](mailto:kenzo@city.maizuru.lg.jp)

### 3 主催者からのメッセージ

#### (1) 第一生命保険株式会社から

コロナ禍の中で、第一生命グループ全体で社会貢献・地域貢献活動を行っています。

舞鶴営業オフィスとして地域の皆さまに何が出来るのかを考えていた時、舞鶴市の課題として市民の皆さまの健康増進への課題があることを知りました。当社の「健康第一アプリ」を活用頂き、身近で手軽に出来る運動としてウォーキングを推進し、職場の仲間と楽しく、かつ継続的に健康づくりが出来るのではないかと考えました。

この機会に多くの職場の仲間にご参加頂き、健康づくりを職場みんなで楽しみながら取り組んで頂きたいと思います。

#### (2) 舞鶴市から

市民の皆様が健康寿命を延ばし、元気で長生きしていただくためには、日常的に運動することが重要です。歩くことは、ケガも少なく、誰でも取り組みやすい運動です。職場の仲間とこのコンペを楽しんでいただき、ぜひこの機会に、職場みんなで運動習慣を身に付けていただければと思います。

---

#### 【お問い合わせ先】

健康づくり課 : TEL 0773-65-0065、FAX 0773-62-0551、  
Eメール [kenzo@city.maizuru.lg.jp](mailto:kenzo@city.maizuru.lg.jp)



舞鶴市内在住、在勤の方が対象のウォーキングコンペ事業

# 職場対抗 ウォー“キング”

さあはじめよう!  
職場の仲間と  
健康づくり!



職場の仲間3人でチームをつくり、  
スマートフォンのアプリを使い、  
3人の合計歩数を  
舞鶴市内の職場 約80チームで競います。  
全員に参加賞あり!  
優秀チームなどには、豪華賞品あり!

参加賞 ウォーキング用スマートフォンホルダー

優秀チーム賞 舞鶴市内飲食店の食事券



職場対抗「歩王」  
ライバルはあなた自身!?



参加無料!!



競争期間 11月29日(日)~1月30日(土)

← ルールや賞品については、こちらをご覧ください。

健康づくりを応援します!!



プロジェクトロゴ

この事業は、まいづる健やかプロジェクトの特別企画として実施しています。まいづる健やかプロジェクトとは、舞鶴市と民間企業、団体等の皆様が、舞鶴市民の健康課題を共有し、同じ方向性で市民の健康づくりに取り組む官民連携プロジェクトです。プロジェクトの活動状況などは右のホームページで情報発信しています。



プロジェクトホームページ

[共催] 第一生命保険株式会社

舞鶴市 (健康づくり課)

一生運のパートナー

第一生命

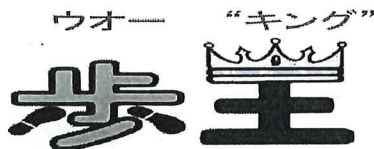
Dai-ichi Life Group



【参加者募集期間】

令和2年11月2日(月)~16日(月)

申し込み方法は裏面へ



# 参加申し込み

募集定数 **80チーム (240人)**

※応募多数の場合は、抽選とします。  
※1事業所当たり10チームまでとします。

募集期間 **令和2年11月2日(月)～16日(月)**

申し込み前にご確認ください。

## 1 応募要件

参加メンバー全員が、以下の①②をいずれも満たす場合に応募できます。

- ① 舞鶴市内在住または在勤の20歳以上の人
- ② 「健康第一アプリ」をダウンロードできるスマートフォンを持っている人。  
(アプリについて詳しくは、⇒の専用サイトをご確認ください。)



「健康第一アプリ」  
専用サイト

## 2 個人情報

お預かりした個人情報は、舞鶴市と第一生命保険株式会社が管理し、以下の目的のために利用します。

- ① 本事業に係る連絡、調整、お問い合わせ・相談対応
- ② 「まいづる健やかプロジェクト」関連イベント等の案内

申し込み方法 ※下記のいずれかの方法でお申し込みください

## 1 インターネットから申し込む

右のURLからお申し込みください。



「歩王」申込フォーム

## 2 申し込み用紙を提出する

下記の項目を記入し、舞鶴市健康づくり課へ提出してください。

チーム名	
職場情報	企業名 <span style="float: right;">部署</span>
	所在地 (〒 - )
メッセージ (チーム紹介・意気込み など)	

### メンバー① (リーダー)

氏名 (性別・生年月日)	(男/女・S H / / )
携帯電話番号	( )
E-mail	@

### メンバー②

氏名 (性別・生年月日)	(男/女・S H / / )
携帯電話番号	( )
E-mail	@

### メンバー③

氏名 (性別・生年月日)	(男/女・S H / / )
携帯電話番号	( )
E-mail	@

【問い合わせ・申し込み】

# 健康第一

「健康第一」アプリが  
毎日の健康づくりを  
サポートします!



## 健康のために「歩くを楽しむ、続ける」

STEP 1

1日の歩数目標にチャレンジ



STEP 2

目標到達でスタンプを獲得



STEP 3

毎週抽選で当たるチャンス!



## ディズニーデザイン歩数計



毎日変わるストーリーで「歩く」をもっと楽しく

NEW!

ディズニー好きのあなたは  
こちらをタップ!

WEB限定



プレゼントキャンペーンや  
ディズニーの耳寄り情報を  
ツキイチでお届け!

## アプリから「サラリーマン川柳」を楽しもう

左にスワイプすると「サラリーマン川柳」WEBサイトへ



アプリならカンタンに楽しめる!

日常に起きる何気ない出来事をユーモアと風刺のセンスで表現した作品を毎年全国で大募集しています!



サラリーマン川柳大募集中!

●掲載の内容は2020年9月時点のものであり、予告なく変更・終了することがあります。  
●画像はイメージです。

# 健康 第一

アプリを  
ダウンロード

iPhone端末



Android端末

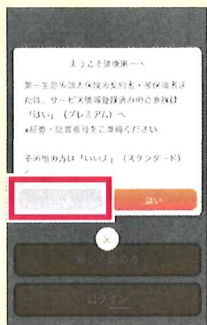


## 利用設定

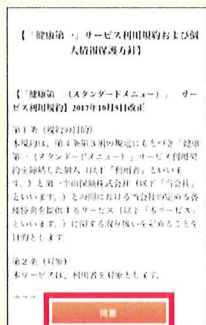
以下の手順を参考に設定ください。



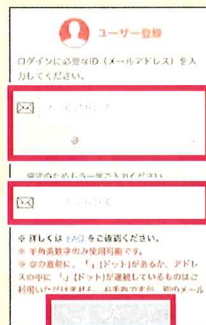
「新しく始める」  
をタップ



ようこそ健康第一へ  
「いいえ」をタップ



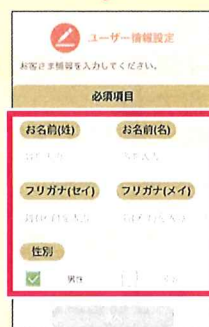
利用規約を確認し、  
「同意」をタップ



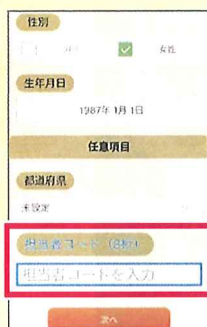
メールアドレスを2回  
入力して「次へ」をタップ



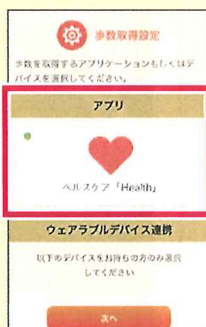
パスワードを登録



各項目を入力



下段の「担当者コード」を  
入力して「次へ」をタップ



歩数を連携する端末を  
選び「次へ」をタップ

入力内容を確認して  
利用設定が完了!

**START**

さっそく  
はじめよう!



### 推奨利用環境について

iOS iOS10以上 Android Android5以上

※本アプリの利用に料金はかかりませんが、パケット通信料はお客様の負担となります。

※一部対応していない端末があります(タブレットまたはiPhone5/5cで、ウェアラブル端末をお持ちでない場合など)。

※本アプリはダウンロードサイズが大きいため、Wi-Fi環境下でのダウンロードをおすすめします。

### キャリアメール受信許可設定について

NTTドコモ、SoftBank、auが提供するキャリアメールをIDとして登録した場合、迷惑メールフィルタにより「健康第一」アプリからのメールが受信できない場合があります。受信できなかった場合は、以下のドメインもしくはメールアドレスを受信できるように設定をお願いします。

指定ドメイン	instech.dai-ichi-life-hd.com dai-ichi-life.co.jp
指定メールアドレス	donotreply@instech.dai-ichi-life-hd.com otetsuzuki@dl.dai-ichi-life.co.jp

## 第一生命保険株式会社

〒100-8411 東京都千代田区有楽町1-13-1

電話 (03) 3216-1211 (大代表)

◎ホームページ <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

お届けしたのは…

一生のパートナー



第一生命保険株式会社  
舞鶴営業オフィス

〒624-0045 京都府舞鶴市宇喜多1105番地1 舞鶴21ビル4階403号

TEL0780-3782-4032 FAX0773-75-0487

※お問い合わせの際は「050」からおかけ下さい

右記の  
担当者コード  
を入力

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

C20-128-0089(2020.8.31) 生涯 2020年9月版

この資料は2ページ構成です。他のページも必ずご覧ください。 2/2ページ



「健康第一」アプリご利用のみなさまへ



健康  
第一

「健康第一」アプリ利用登録者

# 100万人突破記念キャンペーン

「健康第一」アプリの利用登録者が100万人突破しました！

そこで日ごろのご愛顧に感謝して、大感謝キャンペーンを実施いたします！



抽選で合計**1,500**名に  
デジタルクーポンをプレゼント！

キャンペーン期間

2020年

9月18日(金)～12月31日(木)

「健康第一」アプリをすでに登録している方も、これから登録する方も！

利用登録しているみなさまの中から抽選で合計1,500名にちょっと贅沢なデジタルクーポンをプレゼント！

A賞

モスバーガー



モスバーガーポテト・ドリンクセット

B賞

ケンタッキーフライドチキン



3ピースチキン

C賞

ファミリーマート



いずれか1つ

いずれか1つ

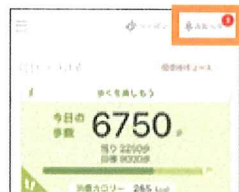
※イメージ

コーヒー引換券&ハーゲンダッツ ミニカップ

応募方法

応募は簡単！  
応募ボタンを  
押すだけ！

簡単♪

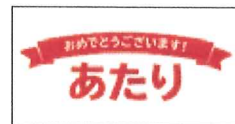


アプリ内のお知らせから



応募ボタンを押すだけ！

当選結果は  
アプリ内の  
お知らせを確認！  
※応募翌月中旬に  
配信します。



お好きな商品を選  
んでください

今すぐ利用登録！くわしい登録方法はうら面をチェック

※第一生命の社員ならびにその家族は応募できません。 ※本チラシを店頭にお持ちいただいてもお引換できません。

## 「健康第一」アプリが毎日の健康づくりをサポートします！

毎日つづける

### 歩数測定

お手持ちのウェアラブル端末で、意識することなく歩数がカウントされます。歩数目標達成でもらえるスタンプで、毎週1回のプレゼントキャンペーンに参加でき、ウォーキングが毎日楽しく続けられます。

定期的にチェック

### MY健診アドバイス

健康診断結果にスマホのカメラをかざすだけで、自動的に健康年齢\*と健康タイプを表示。健康状態に応じて、わかりやすい改善の指標とアドバイスを提供します。

\*「健康年齢」は(株)JMDCの登録商標です。

# 健康 第一

アプリを  
ダウンロード

iPhone端末



Android端末

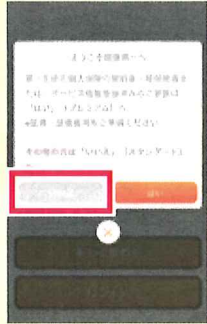


## 利用設定

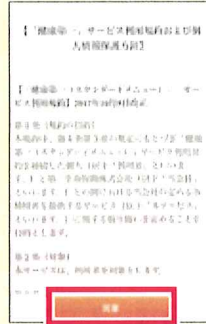
以下の手順を参考にご設定ください。



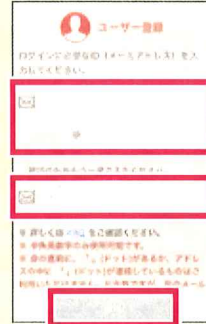
「新しく始める」  
をタッチ



ようこそ健康第一へ  
「いいえ」をタッチ



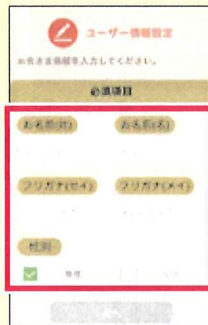
利用規約を確認し、  
「同意」をタッチ



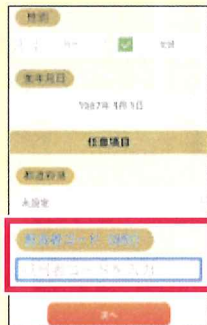
メールアドレスを2回  
入力して「次へ」をタッチ



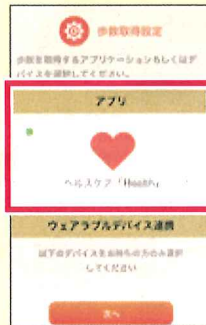
パスワードを登録



各項目を入力



下段の「担当者コード」を  
入力して「次へ」をタッチ



歩数を連携する端末を  
選び「次へ」をタッチ

入力内容を確認して  
利用設定が完了!

START

さっそく  
はじめよう!



### 推奨利用環境について

iOS	iOS10以上	Android	Android5以上
-----	---------	---------	------------

※本アプリの利用に料金はかかりませんが、パケット通信料はお客様の負担となります。

※一部対応していない端末があります(タブレットまたはiPhone5/5cで、ウェアラブル端末をお持ちでない場合など)。

※本アプリはダウンロードサイズが大きいため、Wi-Fi環境下でのダウンロードをおすすめします。

### キャリアメール受信許可設定について

NTTドコモ、SoftBank、auが提供するキャリアメールをIDとして登録した場合、迷惑メールフィルタにより「健康第一」アプリからのメールが受信できない場合があります。受信できなかった場合は、以下のドメインもしくはメールアドレスを受信できるように設定をお願いします。

指定ドメイン	instech.dai-ichi-life-hd.com dai-ichi-life.co.jp
指定メールアドレス	donotreply@instech.dai-ichi-life-hd.com otetsuzuki@dl.dai-ichi-life.co.jp

## 第一生命保険株式会社

〒100-8411 東京都千代田区有楽町1-13-1  
電話 (03) 3216-1211 (大代表)

ご加入の生命保険に関するお手続き・お問い合わせ  
**第一生命コンタクトセンター ☎ 0120-157-157**  
 受付時間 月～金 9:00～18:00 土・日 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

©ホームページ <https://www.dai-ichi-life.co.jp/>

お届けしたのは…

一生のパートナー

第一生命保険株式会社  
舞鶴営業オフィス

〒624-0945 京都府舞鶴市宇喜多1105番地1 舞鶴21ビル4階403号  
TEL050-3782-4932 FAX0773-75-0487  
※お問い合わせの際は「050」からおかけ下さい

担当者コード

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

C20-128-0092(2020.9.2) 生涯 2020年9月版

この資料は2ページ構成です。他のページも必ずご覧ください。 2/2ページ