



みんなイキイキ!
WELLNESS ISLAND

ちゅらウォーク 2024

イベント概要

ちゅらウォークは、県民の健康づくりをサポートするために沖縄県が主催するオンライン・ウォーキング大会です。毎日の歩数をアプリに記録するだけで、すてきな景観が当たるチャンスも!

開催期間 2024年
10/1(火) ~ 12/31(火)

エントリー期間 2024年
9/1(日) ~ 

イベントの楽しみ方

アプリ内では、
色々な記録や
ミッションを
見ることができます。
自分のペースで、
楽しく参加しよう!

-  ランキング
-  ウォーキングコース
-  ミッション
-  レポート機能

特典

石垣牛

【特上】石垣牛
KINJOBEEF&
石垣島
アグー豚セット
すき焼き
しゃぶしゃぶ用
(合計1.2kg)



もとぶ牛

ローススライス(500g)

ホテルランチ券

沖縄ハーバービューホテル
ランチ券(2名様分)

など、豪華特典満載!

【企業対抗戦中間レポート】

●参加者数と平均歩数の状況

2024年10月30日時点

参加者数

平均歩数

個人 **2,739** 名 | チーム **168** チーム | 企業団体 **60** 社 | 全体 **6,899** 歩

1.チームの参加状況

今年度は、個人・チーム・企業でのエントリーを受け付けております。家族や友人、職場仲間との参加を希望される場合はチームでのエントリーが可能です。まだまだ募集中ですので奮ってご参加ください。

2.参加のメリット

日常的な運動習慣を身につけることができます。アプリを用いて好きな時に好きな場所をウォーキングするだけで参加でき、豪華な賞品もゲットできるチャンスです。また、企業団体として参加することで、健康経営の取り組みとしても機能し、社員の意識向上につながったり、社内イベントとしても活用いただけます。

3.うれしい特典も!

参加者の中から抽選、または特定のミッションクリアで豪華賞品をプレゼント!
賞品例:お肉、ホテルランチ券(ペア)、ウェアラブルウォッチ、トレーニング用品、飲料など詳細はアプリでご確認いただけます。

 途中参加も可能です! まだまだエントリー受付中! 

STEP1

「JOTOホームドクター」をダウンロード

健康管理アプリ「JOTOホームドクター」をダウンロードしましょう。
スマートフォンで右枠のQRコードを読み取るとスムーズにダウンロードできます!

JOTOホームドクターとは?

毎日の食事や運動、歩数の自動計測などで健康を管理する「ヘルスケア機能」と、万が一の時に安心な病院検索やオンライン診療など「安心サポート機能」を兼ね備えたうちなんちゅの健康サポートアプリです。

JOTOホームドクターダウンロードはこちらから



STEP2

歩数の連携を行う

歩数計測アプリ「ALKOO」をダウンロードし、JOTOホームドクターと連携してください。



STEP3

エントリーページへアクセス

「JOTOホームドクター」TOPのイベントバナーをタップ。



STEP4

チームコードの発行

チームでエントリーする方は「チームコード発行」をタップ。必要事項を入力します。



STEP5

エントリーフォームを記入

エントリーページ下部の「エントリーする」をタップして、申し込みフォームを記入するとエントリー完了です。





健康経営優良法人も実践！「無料でできる」がキーワード

①イベント開催を知ったきっかけ

内閣府沖縄総合事務局が主催する「おきなわ健康経営プラスプロジェクト」の繋がりから、JOTOホームドクターアプリや本イベントがあることを知り、参加に至りました。

②本イベントに参加した理由をお聞かせください。

全市町村に跨り実施している点や、無料で参加できるので、社員にも会社にも負担が少ないという点が魅力的でした。もともと健康経営にはチカラを入れて取り組んでいるので、その取り組み姿勢や企業活動がほかの団体や企業の目に留まってもらえると良いと思い参加を決めました。

③本イベントをどのように活用していますか。

社員の健康意識向上や他部署間での交流を目的に取り組んでいます。歩数を競うことで、歩くことが習慣化したり、社内でのウォーキングイベントの話題が飛び交う様子も見受けられるので、自発的に健康に対する意識が高まっているように感じます。

④社員の参加意識・コミュニケーションアップを促すためにどのようなことをしていますか。

イベントに参加する目的やメリットをしっかりと説明します。社員によってモチベーションは異なるため、アプローチを変えてそれぞれ案内しています。またアプリ操作など、参加までのフォローアップをしてあげることで、参加意欲を損なわず、ハードルを下げることができます。

⑤本イベントに参加してよかったことをお聞かせください。

同じ目標に向かって一致団結できたことです。部署を超えた交流が生まれたり、チームワークが深まったりすることで、日々の業務はもちろんですがその他社内イベントへの参加率アップや、「健康経営」という考え方にも理解が深まったような気がします。

⑥その他自社で取り組んでいる健康経営の取り組み内容をお聞かせください。

健康ツーリズムプログラムの実施や地域のウォーキングイベント・ボランティアへの参加を積極的に行っています。

受賞例

- ・【沖縄県健康づくり表彰制度（がんじゅうさびら表彰）】事業所部門 準グランプリ 2021年度
- ・【健康経営優良法人2024】中小規模法人部門（ブライト500）4年連続受賞（2021～2024）

⑦本イベントでの最終目標をお聞かせください。

運動をする事を楽しみつつ、美味しいご飯とお酒を楽しむことです。その上でチームでの上位入賞を目指して頑張ります！参加職員（津覇祐一さん）



【GLOBAL WELLNESS DAY】



【ひやみかち なはウォーク】



【がんじゅうさびら表彰式】





健康意識&社内交流がアップ! 気軽に始められる健康経営

① イベント開催を知ったきっかけ

昨年、SMS(運営からのショートメッセージ案内)でイベントの広告を見て興味を持ちました。

社内イベントとして活用したいと考え、参加に至りました。前回の参加者からとても好評で、今年も開催を心待ちにしていました!

② 本イベントに参加した理由をお聞かせください。

昨年度3月、「うちなー健康経営宣言」に申請し、健康経営の取り組みを模索していた中で本イベントを知りました。

無料で利用でき、ハードルが低いことから参加を決めました。また、工作中やプライベートの時など好きな時間に取り組めるため、全社員が参加しやすい点も魅力的でした。スマホ1台で完結するため、運営側の負担が少ないこともメリットです。



③ 本イベントをどのように活用していますか。

ほとんどの社員が車通勤のため、歩く習慣づくりに役立っています。代表や常務も取り組みに参加しており、普段は交流が少ない役員に対して親近感を感じるという声も多いです。

④ 社員の参加意識・コミュニケーションアップを促すためにどのようなことをしていますか。

ポスター掲示や社内チャットでエントリーを呼びかけています。アプリに表示されるチームランキングをチャットで共有することで、社員の参加意欲や健康意識の向上につなげています。また、イベントが社内話題となり、部署間の交流のきっかけにもなっています。昨年度は景品当選者が2名出たことで、社内チャットが盛り上がりました。



⑤ 本イベントに参加してよかったことをお聞かせください。

楽しみながら健康意識を高めるきっかけとなり、社員同士のコミュニケーションも増えています。

イベントの話題がきっかけでプライベートな会話も生まれ、チーム分けによって仲間意識が芽生えました。ニックネーム表示がユニークで楽しみながら取り組んでおり、歩く習慣も身につき、イベント後もアプリで歩数をチェックしています。また、企業ランキングが表示されるため、会社のPR効果もあり、他社と競い合うことでモチベーションも向上しています。

⑥ その他自社で取り組んでいる健康経営の取り組み内容をお聞かせください。

年に1回のスポーツ大会の実施、那覇マラソン出場・沿道での応援、自家栽培(ミニトマト栽培セット)のサポートで健康維持を実施しております。

⑦ 本イベントでの最終目標をお聞かせください。

目標は10位以内です! これからも、健康意識向上に向けて、会社全体を巻き込みながら楽しく参加していきます!

