

ウオークビズーは、職場の仲間と一緒に「歩く」「朝食」「歯みがき」の 3つを意識して取組む"健康づくり応援イベント"です。



事業所内で2~5人のチームを作り、30日間の

- 平均歩数 ・8,000 歩/日以上の平均日数
- 朝食の平均喫食日数
- 1日3回の歯みがきの平均実施日数 で競います。

参加申し込み等詳細は、裏面を参照してください。







おいしく朝ごはん!

しっかり歯みがき!

健康を保つためには「食」「運動」「休養」「禁煙」「適正飲酒」が重要です。

# ここがお得

- ■歩いてストレス発散、やる気アップ!
- ■上位チームには、素敵な賞品をプレゼント!
- ■全員が 8.000 歩/日を、 5日以上達成すると、 W チャンスで「ラッキー賞」が 当たるかも!
- ■参加賞が必ずもらえる!

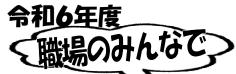
健康づくりの維持 増進のためには、 日常の歩数だけで はなく、質(早歩きな ど中強度活動時間) の確保も重要です。

#### 目で見るウォーキング効果!

歩数	歩数のうち、 早歩きに 占める時間	予防できる病気
5,000 歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中など
7,000 歩	15分	動脈硬化、骨粗しょう症、骨折など
8,000 歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症など
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム

引用:中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

下関市地域保健・職域保健連携推進協議会(事務局:下関市役所健康推進課)





参加申込は、webからお願いします(



## オークビズギ参加方法

webにて参加を自じ込む 9月24日(火)から11月7日(木)まで



◆右記の二次元コードから下関市ホームページ(以下、下関 HP) 「令和6年度職場のみんなでウオークビズ」のページへ。 または、下関市 HP の「情報をさがす」に 令和6年度職場のみんなでウオークビズ と入力し検索を。



事業所内で2~5人のチームを作り、必要事項を入力して申し込む。

#### 

- ◆各メンバーが、ウォーキング(起床から就寝まで。ジョギングは含めず。)、朝食、 歯みがきに関する取組を行い、記録用紙に記録する(**成績に反映されます**)。
- \*チーム内は同じ期間で取り組んでください。
- \*団体戦ですが、各個人の取組みの合計で採点します。
- \*記録用紙は、申込み時の下関市 HP よりダウンロードし、印刷してご利用ください。
- ◆採点方法

チームの(「平均歩数」、「8,000歩/日以上の平均日数」、「朝食の平均喫食日数」、 「1日3回の歯みがきの平均実施日数」)等により順位を決定します。

## webにて結果を報告する



- ◆取組結果を、下関市 HP(申込時と同一サイト)内の「結果入力」より報告。
- ◆ランキングは、令和7年1月ごろに発表予定です。
- ◆上位チームの他、メンバー全員が 8,000 歩/日以上×5日を達成した チームの中から、節目順位で「ラッキー賞」をプレゼント!

歩くことによる効果は同じです。小分けしてでも歩きましょう!



山口県公式ウォーキングアプリ
「やまぐち健幸アプリ」 ウォーキングや健(検)診受診などを記録してポイントを ためられるスマートフォン用アプリです。

歩くことを「もっと楽しく」に変える 「やまぐち健幸アプリ」はこちらから!!





#### ≪事務局・お問い合わせ先≫

下関市地域保健・職域保健連携推進協議会 (事務局:下関市役所健康推進課)

TEL: (083) 231-1408