

参加者**大募集**

職場のみんなで

令和6年度

# ウォークビズ+

ウォークビズ+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。

## 歩いて健康!

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  
・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。



## プラスで健康!



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。

## 目で見え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」

令和6年度

職場のみんなで



参加申込は、webからお願いします



# ウォークビズ<sup>プラス</sup>参加方法

## 1 webにて参加を申し込む 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ォークビズ」のページへ。  
または、下関市HPの「情報をさがす」に  
 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。

## 2 ウォークビズ<sup>+</sup>に取り組む 10月1日(火)から12月6日(金)のうち連続する30日間



- ◆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。

## 3 webにて結果を報告する 12月13日(金)まで



- ◆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!**

**歩く効果は足し算OK!** まとめて歩いても、分割して歩いても、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