ウオークビズ＋（プラス） 記録用紙

日にち	歩数	A：1日8,000歩以上歩いたら○	B：朝食を食べたら○	C：1日3回歯をみがいたら○
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
	歩			
平均	歩	○の合計数 個	○の合計数 個	○の合計数 個

■「歩数」の記録について

連続する３０日の間、朝起きてから寝るまでの歩数を記録しましょう。
※ジョギングの時間はカウントしない

■「A・B・C」の記録について

A・B・Cの表に○か×のいずれかを記録し、○の合計数を表の一番下に記入してください。
下記方法で成績に反映します。

■「チーム得点」算出について

表の下段太枠欄を結果報告時に入力してください。
各チームの「平均歩数」、「Aの平均数」、「Bの平均数」、「Cの平均数」等により算出し、順位を決定します。
上位チームのメンバー全員に素敵な賞品をプレゼント！

■メンバー全員が 8,000歩/日×5日でWチャンス!!

メンバー全員が8,000歩/日を５日間達成したチームの中から、ランキングによってラッキー賞をプレゼント！

■ 歩数で見るウォーキング効果！

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。

歩数のうち、早歩きに占める時間

歩数	早歩き時間	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」＞

■ウォーキングお役立ちアプリ

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。

←ダウンロードは
こちらから。

市役所ホームページ「令和6年度職場のみんなでウオークビズ＋（プラス）結果報告」より結果を入力
（結果受付期限：R6.12.13まで）