

ウォークビズ+(プラス) 記録用紙

■ 「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。



■メンバーアクション

8,000歩/日×5日でWチャンス!!
ンバー全員が8,000歩/日を5日間達成した
ームの中から、節目順位で
ツ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	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ドバイス

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。

 中役所ホームページ「節和7年度職場
のみんなでウォークピズ+（プラス）
結果報告」より結果を入力
(結果受付期限: R7.1.2.5まで)