

企業対抗!

職場のみんなで

令和7年度

プラス

ウォークビズ+

ウォークビズ^{プラス}は、職場の仲間と一緒に「歩く」「朝食」「歯みがき」の3つを意識して取り組む“健康づくり応援イベント”です!!

1

職場内で2~5人のチームをつくり、代表者がWebで申込む!

みんなで頑張るぞ!



2

連続する30日間に3つの内容に取り組む!

- ① 歩く!
- ② 朝食を食べる!
- ③ 1日3回 歯みがき!



3

代表者が結果を報告! みんなで称え合い終了!

体も心も元気に!



詳細は裏面を
チェック!!

ここがお得!!

- ✓ 歩いてストレス発散、仕事へのやる気アップ!
- ✓ 職場の仲間と団結力を深められる!
- ✓ 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!

上位チームには、表彰を行います!!



素敵な賞品も
もらえるよ!



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!
- 歩数や距離、消費カロリーなどが表示される!
- 体重、血圧などの健康状態を記録できる!



【申込期間】

9月24(水)~10月31日(金)まで

【取組期間】

10月1日(水)~11月30日(日)のうち
連続する30日間

【結果報告】12月5日(金)まで

ウォークビズ^{プラス}参加方法

1 webにて参加を申し込む 9月24日(水)から10月31日(金)まで

- ◆右記の二次元コードから下関市ホームページ（以下、下関市 HP）「令和7年度職場のみんなでウォークビズ」のページへ。
- ◆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+に取り組む 10月1日(水)から11月30日(日)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。ジョギングは含めない。）、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5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8年1月頃に発表予定です。
- ◆上位チームには、表彰と素敵な賞品があります！
- ◆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！

やってみよう！

知って得する！健康のヒント！



①+10(プラステン)の効果！

今よりも10分多く体を動かす（プラステン）ことで、死亡リスク、生活習慣病、がんなどの発症リスクを低下させることが可能と示唆されています。10分歩くと、約1,000歩であり、距離は約600～700mに相当します！



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」

②朝食を食べるメリット！

- ◆生活リズムが整う！
- ◆体も心も元気になる！
- ◆集中力・記録力UP！
- ◆便秘の予防・解消！
- ◆肥満を防ぐ！



おにぎりや果物など、何か食べることから始めましょう！



③いつもの歯磨きにプラス！

毎日の歯磨きは基本ですが、実は歯ブラシのみでは、歯間部の歯垢（プラーク）は約60%しか除去できていません！歯間ブラシやデンタルフロスを使った歯間ケアで、歯垢を除去することが大切です！

歯間ブラシ

デンタルフロス

