



令和7年度 職場のみんなでウオークビズ+（プラス）

上位チームに直撃インタビュー！

～イベントに参加された事業所の「リアルな声」聞いてきました～

ウオークビズ+（プラス）は、職場の仲間と一緒に「歩く」「朝食をたべる」「1日3回歯みがき」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♪

この度、特に成績がよかった上位チームの事業所に訪問し、インタビューしてきました！

豊前田ヘルパーホームステーション 様

チーム名：モササウルスチーム（3名）



職場のみなさまでパシヤリ♪

参加ははじめてですか？

初めての人もいましたが、毎年恒例行事で楽しみにしています。毎回、チーム編成も考えていて、この度は上位を狙いにいきました！！

ウオークビズ+に参加してどうでしたか？

取組期間中では、健康づくりに関して意識を持つことができました。以前は、朝ご飯を食べていなかった人も、このイベントをきっかけに朝ご飯を食べるようになりました！

継続できたコツはありますか？

「何歩歩いた？」などと声をかけあったり、おすすめのウォーキングコースを教え合ったりと、楽しく取り組みました♪

やまぐち県酪販売輸送株式会社 様

チーム名：ベルちゃん（5名）



ウオークビズ+に参加してどうでしたか？

普段から「歩く」「朝食をたべる」「歯みがき」は行っていますが、より意識することができました！イベントをきっかけに、子どもと体を動かすようになった参加者もありました！

事業所内のコミュニケーションに役立てましたか？

チームメンバーの間で勤務帯が異なりますが、顔を合わせると「歩数どのくらい？」などと、会話の話題になっていたの、おおいに役立てたと思います。

なぜ事業所で複数チームの参加があったのですか？

2017年に初めて事業所内で参加し、当初は3名の参加でしたが、口コミや事業所内で誘い誘われ、今では31名と参加が増えました！



やまぐち県酪販売輸送株式会社

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました

実施主体：下関市地域保健・職域保健連携推進協議会、下関市

