



職場のチームで取り組む

30日間健康づくりチャレンジ！！

令和8年度

職場のみんなで

ウォークビズ+ (プラス)

取組内容

リニューアルしました！

職場内で2～5人のチームをつくり、「歩く」「朝食」「歯みがき」「睡眠」の4つを意識して取り組むイベントです！

1日 **8,000 歩**
歩こう！



朝ご飯を
たべよう！



1日**3回**
歯みがきしよう！



7 時間以上
睡眠をとろう！



スケジュール

【申込期間】

9/14 (月)
～**10/31 (土)**

【取組期間】

10/1 (木)
～**11/30 (月)**

の連続する 30 日間！

【結果報告】

10/31 (土)
～**12/4 (金)**

詳細は
裏面へ

取組むメリット

集中力
アップ！



団結力
アップ！



心身の
健康づくり



参加賞が
もらえる！



ラッキー賞
あり！



上位チームを表彰します！

表彰と素敵な賞品を贈呈します！ さらに、市ホームページに掲載！
「健康づくりに取り組む職場」のアピールとしてご活用ください！



参加方法

1

webにて参加を申し込む 9月14日(月)から10月31日(土)まで

- ◆職場内で2～5人のチームを結成します。
- ◆チームの代表者の方は
右記の二次元コードより、お申し込みください。



※参加事業所名、チーム名及び取組結果は、市ホームページで公表します。あらかじめご了承ください。

2

ウォークビズ+に取り組む 10月1日(木)から11月30日(月)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、睡眠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
「8,000 歩/日以上歩いた日数」、「朝食を食べた日数」、「1 日3回歯みがきをした日数」、「睡眠時間7時間以上とれた日数」のチームの平均点により順位を決定します。
※同点の場合は、平均歩数より順位を決定します。

3

webにて結果を報告する 12月4日（金）まで

- ◆チームの代表者の方は、右記の二次元コードより、結果を報告してください。
- ◆ランキングは、令和9年1月頃に発表予定です。
- ◆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！



健康のヒント

やってみよう!

①+10(プラステン)の効果!

今よりも10分多く体を動かすことで、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、距離は約600～700mに相当します!



②朝食を食べるメリット!

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



④睡眠ってなぜ大切?

睡眠は、心と体を休ませる大切な時間です。しっかりと眠ることで、疲労回復だけでなく、気分の安定やストレスの軽減、さらに仕事へのパフォーマンス向上にもつながります。

