

令和
元年度

職場de体力アップ応援事業

参加者
大募集!

3か月間歩数の記録に

チャレンジ!

～歩数や体重を記録して、

職場の仲間と健康づくりに取り組みませんか?～

この取り組みは、光市健康づくり推進計画「スマイルチャレンジ事業～職場de体力アップ応援事業～」として、職場内でチームを作って、歩くことを意識し、毎日の生活での歩数や体重を各自で記録するものです。

チームといっても全員揃って歩く必要はありません。

職場の仲間を誘って、みんなで一緒に運動習慣づくりに取り組んでみませんか。



実施期間：9.17 tue → 12.17 tue



参加対象者・準備物・毎日の取り組み

- 参加できる人は? : 18歳以上の光市内の事業所に勤務している方
※2名以上のグループで登録(グループ名を考えてください)
- 準備するものは? : 歩数計(携帯のアプリでもOK! 歩数計は健康増進課で貸し出しもできますが、数に限りがあります。)
- どのように取り組むの? :
 - ①朝起きたら歩数計を装着する
 - ②普通に1日を過ごす(各自またはチームメンバーとウォーキングをしてもよい)
 - ③寝る前に歩数や体重を記録帳に記入する※歩数以外の体重等の記録は任意です。※運動習慣に関するアンケートにご協力ください。

参加の流れ

- ①「参加申込書」に必要事項を記入し、健康増進課へ提出する(持参、FAX、メール、郵送)。
※申込書提出期限:令和元年9月6日(金)
★申請時にお渡しするもの:健康記録帳・終了報告書・アンケート
- ② 3か月間、各自で毎日歩数等の計測を行い、健康記録帳に記入する。アンケートにもご協力ください。
※実施期間:令和元年9月17日(火)～12月17日(火)
グループ全員の健康記録帳とチームの終了報告書を提出する(持参、郵送)。
※提出期限:令和元年12月24日(火)

