

第2回とくしま ウォークビズ選手権 (職場対抗戦)

徳島県では、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、歩きやすい靴や服装で出勤するウォークビズを推奨しています。

そこで、健康ポイントアプリ「テクとく」を活用したウォークビズ選手権を開催します。職場の仲間とグループを作って、楽しみながら歩数を競い合ってみませんか？まずは「テクとく」をダウンロード！



「テクとく」ダウンロード
はこちら



第1回ウォークビズ選手権優勝チーム
婆一爺ンチーム(阪田ファニチャー)

ワンチームを掛声に自分の出来る
範囲で挑戦、歩きました。

首位に立つと欲が出てきて歩数が自然に増えて、
1位確保にこだわりました。

大会終了後は1日1万歩目標に全員がウォーキン
グとジョギングをし、健康を大事に楽しみながら
過ごしています。

参加者 からの声

- ・ 職場内で声を掛け合って歩数を高める努力をしたり、各自が毎日歩くことを意識することができた。
- ・ 職場内のコミュニケーションも増え、良い機会になった。

- 参加資格 所属する事業所の所在地が徳島県内であり、
県内在住又は県内に勤務していること
- 参加方法 5～20人のグループをつくり、代表者がアプリから申し込む※詳細は裏面へ
- 申込期間 11月16日(月)～11月29日(日)まで
- 実施期間 12月1日(火)～12月21日(月)まで
- 競技方法 期間中のグループの歩数で競います(総歩数/グループ人数)

申込忘れに
ご注意ください！

問合せ先 徳島県保健福祉部健康づくり課 健康プロジェクト担当

電話：088-621-2208 ファクシミリ：088-621-2841

E-mail：kenkoudukurika@pref.tokushima.jp

