

実践チャレンジ・ウォーキング実施要領

1 実施目的

県職員の健康課題の一つとして「肥満者の割合が多い」ことが挙げられる。特に男性では30代、女性では40代から肥満度（BMI）25以上の肥満者の割合が増加している。肥満はメタボリックシンドロームによる生活習慣病につながるものであり、職員の健康づくりの推進のためには「肥満者の減少」が課題となる。

そこで、日常生活で気軽に取り入れられるウォーキングを実践し、健康づくりに関する意識高揚を図る。

2 実施日程

10月18日（金） 釜川南散策コース

10月25日（金） 八幡山コース

11月1日（金） 釜川北散策コース

※コースの詳細は全庁共有フォルダ（職員厚生課-職員の健康づくり-チャレンジウォーキング）に格納していますので、御参照ください。

3 実施時間

いずれの日程も12時25分～12時55分（雨天中止）

4 集合（出発）場所

本庁舎本館1階とちまるくん前

5 準備するもの

歩きやすい服装及び靴

6 注意事項等

- (1) 事前申込の必要はありませんので、参加希望者は12時25分までに上記4の場所に集合してください。
- (2) 先導は職員厚生課職員が行います。
- (3) 車・自転車や他の歩行者に注意し、交通ルールを守り安全第一で楽しく歩きましょう。
- (4) 事故等の責任は負えません（ウォーキング中にけがをしても公務災害等の補償は受けられません）ので、自己責任でお願いします。