

ウェルビーイングは職場から

ウェルビチャレンジ

キャンペーン

チームで
参加しよう
3名から10名様

2025.1/22 WED ▶ 3/12 WED

申込期限：2025年2月26日(水)

ウェルビーイングを高めるチャレンジから、 5つを選んで取り組もう!

チャレンジを通じて、あなたと仲間、そして職場のウェルビーイングを高めてみませんか?



3つ以上達成で素敵な賞品が当たる!! (抽選)

A賞 みんなで手作り!
「寿司作り体験」



1
チーム

地元新湊を中心とした旬の魚を使った寿司づくり体験です。ご自身で握った寿司の味わいをお楽しみ下さい。

B賞 みんなで学びを深めよう!
「全国共通図書カード」
(5,000円分)



2
チーム

全国の取り扱い書店でご利用いただけます。

C賞 みんなで癒しをシェア!
「美のこわけ」セット



5
チーム

富山の日常にあふれる美と癒しのコンテンツを、あなたの日々にお届けしたい。そんな思いから生まれました。

D賞 みんなでお出かけ!
「全国共通すし券」
(5,000円分)



5
チーム

富山県内54店舗をはじめ、全国の「すし券取扱店」でご利用いただけるお食事券です。

【当選発表】賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。賞品の発送は3月下旬から行います。協力企業からチームの代表者宛てに直接発送する場合がありますので、予めご了承ください。

10のチャレンジから5つを選んで取り組もう!

1 チャレンジ

読書など学びの時間を設けたり、資格取得のための計画を書き出すなど行動を起こそう

期間中に1回、過半数のメンバーが実践できればクリア



2 チャレンジ

個人の将来の夢や目標についてチームで話し合う時間を設けよう

期間中に1回、過半数のメンバーが実践できればクリア



3 チャレンジ

1週間に3回以上、栄養バランスのよいランチを食べよう

過半数のメンバーが2週間実践できればクリア



4 チャレンジ

職場の人や取引先など周りの人に「ありがとう」や「がんばって」を伝えよう

メンバー全員で2週間意識できればクリア



5 チャレンジ

嫌な出来事やうまくいかなかったことなどをポジティブに変換しよう

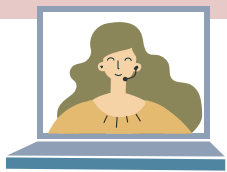
メンバーひとりにつき1個、ポジティブに変換できたことを挙げればクリア



6 チャレンジ

鏡やオンライン会議で自分の表情をチェックしよう

メンバー全員で2週間意識できればクリア



7 チャレンジ

社内の異なる部門や部署同士で目標や想いを話し合おう

期間中に1回、過半数のメンバーが実践できればクリア



8 チャレンジ

仕事で「ワクワクすること」「楽しいと思うこと」「好きなこと」について話し合おう

期間中に1回、過半数のメンバーが実践できればクリア



9 チャレンジ

1週間に1回以上、普段と違う道で通勤しよう

メンバー全員で2週間実践できればクリア



10 チャレンジ

職場(仕事)や自宅以外で、目的を持って3時間以上過ごそう

期間中の1日で3時間以上過ごす。過半数のメンバーがそれぞれ実践できればクリア



— ウェルビチャレンジキャンペーン 募集要項 —

【ルール】

職場またはお住まいが富山県内の方ならどなたでもOK。

- ①職場でチームを作る。(3~10名)
- ②チームで取り組みたいチャレンジを5つ選び、2週間で3つ以上の目標達成を目指そう!
- ③報告シートに目標達成状況を記録し、チャレンジ開始から2週間経過後、メールまたはFAXで提出してください。[提出期限: 3月17日(月)]

※取組結果は県HPで紹介します。

参加申込みはこちら



上記二次元コードからお申し込みください。チャレンジに必要な「報告シート」も掲載しています。

個人のアクションも募集中。詳しくはHPをご参照ください。

やってみよう! みんなで **ウェルビーイング・チェック!**

富山県の「わたしの、みんなの ウェルビーイング・アクション!」ウェブサイトでは、グループのウェルビーイングがチェックできます。グループ利用申込フォームからお申し込みいただき、チャレンジ開始前とチャレンジ終了後にみんなのウェルビーイングがどう変わったかチェックしてみましょう。

ウェルビーイング・チェック

