

おきはくんスポーツ (おきスポ ver1)



R6.11.6(水)編集

開幕！ 職場対抗戦



職場対抗戦がスタートして初めての週末、皆さんいかがお過ごしでしょうか。歩数を意識したり、仲間と声を掛け合ったり、いつもと違った変化がありましたか。

このコラムでは、おきはくんウォークアプリ利用者や職場対抗戦を少しでも楽しんで続けて貰える様に、ちょっとした小話や参加グループ（参加企業）をご紹介します。

一回目のお話は、『言い訳上手は続け上手』です。例えば、ウォーキングがいつも続かない事があったとします。疲れておっくうだった、朝起きられなかった、雨が降ったから、色んな理由がありますね。そんな理由Ⅱ言い訳を挙げた後に、その言い訳への対処策も考えてみましょう。対処策も出来る出来ないはまず置いて、たくさん挙げます。そしてその中から出来る事（自分なものを自分で選ぶ事がポイントです。「金曜飲み会だから、前日に歩かに行く」「昨日サボったから、今日は階段選んでみる」とか。出来る事（自分に合った事）はまだまだあります。皆さんの言い訳も教えてください。

急募！

職場対抗戦・参加グループ紹介募集のお知らせ

職場の PR にぜひ！



例

健康推進係(沖縄市役所)



申込フォーム



次回以降のコラムで、参加グループ（企業）の紹介をしていきます。左のQRコードから応募フォームで入力してください。

参加人数

グループリーダー

参加したきっかけ

自己PR



おきはくんウォーク便利機能をご紹介します①

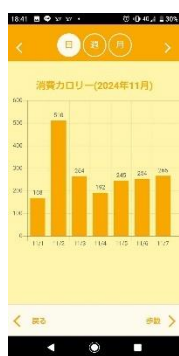
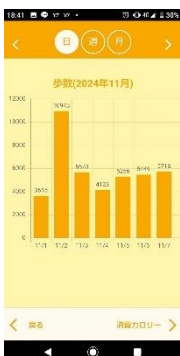
ホーム画面を開いて、左下と右下のボタンを押してみよう。
アナタの健康管理の強い味方です！

上手に使って、
アプリがアナタの
健康管理サポーターに！



●グラフ

歩数、消費カロリーが**グラフ**で表示。
日、週、月ごとで見れます。



●ホーム画面



●健康チェック

体重、血圧、体温、健康状態を
入力すると**ポイントGET**！

○体重：5P
○血圧：5P
○健康状態：5P