

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？

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

2025 10/28^火 ~ 12/19^金

申込期限: 12月5日^金 報告期限: 12月26日^金

チームで
参加しよう!

1チーム
3名~10名

チャレンジ例

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!

職場や取引先
など周りの人に
「ありがとう」や
「がんばって」を
伝えよう!

嫌な出来事や
うまくいかなかったことを
ポジティブに
変換しよう!

鏡やオンライン会議で
自分の表情を
チェックしよう!

帰り道に
入ったことのない
お店に
立ち寄ってみよう!

3つ以上達成で素敵な賞品が当たる!!

A賞 1チーム

チームでととのう!

The Hive

(6名まで日帰り2.5時間券)



話題のサウナ体験で、
心も身体もリフレッシュ。

B賞 2チーム

みんなで学びを深めよう!

「全国共通図書カード」

(5,000円分)



全国の取り扱い書店で
ご利用いただけます。

C賞 3チーム

みんなでおでかけ!

「全国共通すし券」

(5,000円分)



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。

D賞 10チーム

みんなで味わう!

「しろえび紀行」

(2枚×15袋入)



富山名産白えびが香る、
上品なうす焼き煎餅。

【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1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。

申込方法など詳しくはウラ面をご覧ください

10のチャレンジから5つを選んで取り組もう!

チャレンジ.01

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



チャレンジ.02

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



チャレンジ.03

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



チャレンジ.04

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



チャレンジ.05

嫌な出来事やうまくいかなかったこと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



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 2025 10/28(火)~12/19(金)

チャレンジ.06

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



チャレンジ.07

自分の強みや「軸」を見つけ、仕事に活かせるか考えてみる。無理に理想を求めず、ありのままの自分を受け入れよう!

期間中に1回、過半数のメンバーが実践できればクリア



チャレンジ.08

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



チャレンジ.09

帰り道に入ったことのないお店に立ち寄ってみよう!

期間中に1回、過半数のメンバーが実践できればクリア



チャレンジ.10

会社の有志でボランティアやお祭りなどの地域行事に参加して、交流を深めてみよう!

期間中に1回、過半数のメンバーが実践できればクリア



ルールと募集要項

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(1チーム3名~10名)
- ② 右の二次元コードから、参加申込(申込締切12月5日(金))
- ③ 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**の目標達成を目指すそう!
- ④ チャレンジ開始から2週間経過後、フォームから結果を報告(報告締切12月26日(金))

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。

取組結果は県HPで紹介します。
企業PR欄も設けており、御社PRにも繋がります!

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。

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!

