富山県

エントリー締切
2027 1/15(金)

いつものなかまと、
ウェルビーイングをもっと身近に

みんなで ウェルビチャレンジ 参加チーム大募集!

3人以上で
チームをつくって



家族と。友人と。学校で。職場で。
身近な仲間と、2週間のチャレンジ!

ウェルビーイングを高める10のチャレンジから、5つを選んで取り組もう!

職場またはお住まいが富山県内の方ならどなたでも参加できます

チャレンジ内容は裏面をご覧ください

達成チームの中から抽選で「ウェルビーイングを感じる商品」をプレゼント!

step 1 仲間3人以上でチームをつくってエントリー!

〈職場部門〉と〈一般部門〉から選んでエントリー
10のチャレンジから、取り組みたい5つを選びます
〈エントリー締切:2027年1月15日(金)〉

職場部門
職場の仲間と

一般部門
家族・友人・学校・
町内会・サークルなど
身近な仲間と

step 2 みんなで2週間チャレンジ!

声をかけ合いながら、選んだチャレンジに取り組みましょう
チームで3つ以上の達成を目指しましょう

step 3 取り組んだ内容を報告!

フォームから結果報告〈報告締切:2027年2月1日(月)〉
3つ以上達成したチームはウェブサイトでご紹介
企業PR欄も設けています

職場部門

A賞 5チーム



寿司といえば、富山
みんなでおでかけ!
すし券 5,000円分

B賞 10チーム



みんなでほっと一息!
富山のご当地
ティータイムBOX

C賞 5チーム



みんなで好きを楽しもう!
QUOカード5,000円分

一般部門

A賞 5チーム



寿司といえば、富山
みんなでおでかけ!
すし券 5,000円分

B賞 10チーム



みんなで楽しもう!
富山のおやつ
詰め合わせBOX

C賞 5チーム

図書カードNEXT

みんなで学びを深めよう!
全国共通図書カード
5,000円分

〈主　　催〉 富山県企画室ウェルビーイング・総合計画推進課
〈お問合せ〉 「みんなでウェルビチャレンジ」事務局（北日本新聞社 メディアビジネス局内）TEL 076-445-3326（平日9時～17時）



10のチャレンジから、5つを選んで、2週間取り組もう!



3つ以上達成したチームには、抽選で賞品が当たります。

〈職場部門〉

職場の仲間と、やってみよう!

01
学びの時間を設けたり、
資格取得に向けて計画を立てる
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

02
チームや個人の目標について、
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

03
週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

04
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!

メンバー全員で
2週間
意識できればクリア

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

06
鏡やオンライン会議で
自分の表情をチェックし、
笑顔を心がけよう!

メンバー全員で
2週間
意識できればクリア

07
自分の強みや「軸」を見つけ、
仕事に活かしてみよう!

期間中に1回
過半数のメンバーが
実践できればクリア

08
仕事で「ワクワクすること」や
「好きなこと」を見つけよう!

期間中に1回
過半数のメンバーが
実践できればクリア

09
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

10 〈職場部門〉〈一般部門〉共通
「それ、富山のしあわせです」キャンペーンで寄せられた
「富山のしあわせ」の中から1つ選んで体感してみよう!
雄大な立山連峰を眺める・富山のお水を味わう など
https://wellbeing.pref.toyama.jp/toyama-shiawase/

メンバー全員で期間中に1回 実践できればクリア

〈一般部門〉

家族・友人など、身近な仲間と、やってみよう!

01
普段読まないジャンルの本や
作ったことのない料理など、
新しいことに挑戦してみよう!

メンバー全員で
期間中に1回
実践できればクリア

02
やってみたいことを
リストアップしてみよう!

メンバー全員で
期間中に1回
実践できればクリア

03
家の周りを散歩するなど、
週1回、10分でも
体を動かそう!

メンバー全員で
2週間
実践できればクリア

04
家族や友人など、身近な人に
「ありがとう」の言葉や贈り物を
届けよう!

メンバー全員で
2週間
意識できればクリア

05
1日の終わりに、
「今日の良かったこと」を
思い出してみよう!

メンバー全員で
2週間
意識できればクリア

06
家族や学校、地域の人などに、
自分からあいさつしよう!

メンバー全員で
2週間
意識できればクリア

07
自分や周りの人の「良いところ」や
「素敵なところ」を見つけて
伝え合おう!

メンバー全員で
期間中に1回
実践できればクリア

08
趣味や好きなことに
没頭する時間を作ろう!

メンバー全員で
期間中に1回
実践できればクリア

09
小学校の校歌を思い出しながら、
地元の良さを再発見してみよう!

メンバー全員で
期間中に1回
実践できればクリア

「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。
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。
https://wellbeing.pref.toyama.jp/check/