

ウェルビーイングってなんだろう？

ウェルビーイングについてのホームページやイベントを通して、
自分のありたい姿や幸せについて、考えてみませんか？

詳細 未来創生担当課 ☎211-2338

ウェルビーイングは ウェル(良い)とビーイング(状態)を合わせた言葉

肉体的



肉体的にも精神的にも、社会的にも「満たされた状態」なのがウェルビーイング。アクティブな毎日が幸せな人もいれば、のんびりした毎日が幸せな人も。幸せの感じ方は人によって異なります。ウェルビーイングは自分にとっての幸せを考える目安になるものです。

精神的



社会的



私にとって、
幸せって
なんだろう…？



自分のことを知ろう！

今の自分の状態が分かる 専用ホームページがオープン！

市独自の指標を使った質問に答えると、自分が今どんな状態なのか、17種類の動物に分類して診断します。ウェルビーイングは日々変化するため、定期的に診断することで、自分自身の状態を振り返るのに役立てられます。

ホームページ



全ての質問に答えると、上の6つの項目のうち、自分が何に「満たされた状態」と感じているのか分かるほか、自分に合ったウェルビーイング向上のためのアドバイスも受けられます。



理解を深める！ ワークショップも開催

ウェルビーイングの向上を自分の事として捉えるためのワークショップを開催。市が独自で開発したカードゲームを用いて、自分の生活や、地域の人々が満たされた状態になるということなのか、楽しみながら考えられます。

日時 11/30(日)13時30分～15時30分

会場 DO-BOX EAST(中央区大通東4北海道新聞社ビル内)

定員 18歳以上の方30人

申込 11/20(木)までに右下のコードから。抽選



申し込み

