従業員の健康づくりに取り組

こわか健康経営大賞」で町内の㈱院 南組が優秀賞を受賞しました。㈱院 南組は、昨年の大賞に続き2年連続 の受賞となりました。



野菜を活用した 食生活改善



社内環 りた

う工夫しています。 するなど従業員一人 一人に合った社内環

境を提供しています。

社内で栽培した野菜

や地域からいただい

た野菜を従業員の食

生活改善に役立てて います。レシピや栄

養素を記載した特製

の通信用紙を添付し

て有効活用できるよ



INTERVIEW

㈱院南組 代表取締役 いんなみあつし 院南督さん

これまでの取り組みを続けて きたことで社内でも野菜を食

べる重要性や習慣が徐々に浸透してきたよう に感じます。健康診断の数値でも以前は血糖 値が高い従業員が多かったのですが、この取 り組みを始めてから数値が改善され、確実に 効果が表れてきています。今後は次のステッ プとして、従業員の肉体的な健康を考えて運 慣化したり、運動する時間を定期的に



確保する取り組 みを推進してい きたいと考えて います。

町主催のウォーキング大会にも従業員有



子どもと一緒に体を動かそう

1か月に2回、親子で楽 しめるスポーツ教室を開 催しています。ファミ リーバドミントンやビー チボールバレーをはじ め、ディスクゴルフ、タ

スポニーといったあまり聞きなれないスポー ツまでさまざまな競技を取り入れ開催してい ます。競技方法は町スポーツ推進委員が丁寧



にお伝えします。親子で 体を動かしたい方、ぜひ ご参加ください!

ボッチャ、SS ピンポンなど 誰でも楽しめるパラスポーツ も取り入れています

原則第2、第4金曜日19:30~21:00 朝上小学校体育館

1回1家族330円 元気アップ会員220円

体育館シューズ・飲み物

小学生の子どもとその保護者 ※子どものみの参加は不可

たままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、日常好の活動や運動を行う」ことを目分の活動や運動を行う」ことを目りの活動や運動を行う」ことを目りません。 えて くことが た時間がとれずに行動に移らな ると気持ちが乗り切らず、 ことも多いと思い また、65歳以上の方は、 これだけ いますか。 推奨されて の 運 ますが、 動 を日常的 歩を目安に ます。 「横にな

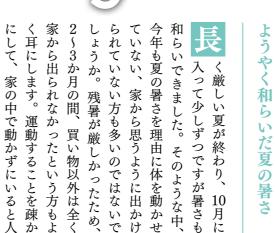


体への負担や膠着が少なくで少しずつ体を動かす方が は自身でできる運動か なる傾向もあります。 よりもちょっとの かりとした運動をする がす方がが開時間 まず

皆さる

に行

◀町内で開催する健康づくり運動教 室では、自宅で1人でもできる気 軽な運動も紹介しています。



かけ

たため、

しだけの運動でも効果あ

健康を改めて考え直せるよう、町や運動や取り組みによって自身の体ので今月号では、気軽にはじめられる 総合型スポ が実施する取

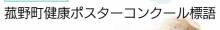
明日は何歩あるこうか 願いはひとつ健康家族 運動で体を元気にしよう 毎日ロ習慣に運動も仲間入り 長生きしてね家族で運動 1·2·3 自分に合った運動を楽しもう

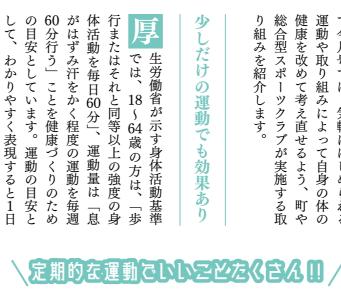
INFORMATION お問い合わせ

健康福祉課 健康づくり係

家族と歩む人生だから

TEL 391-1126 FAX 394-3423





では、18~64歳の方は、「歩生労働省が示す身体活動基準



り、体脂肪率が上昇することで体にによっては血栓ができやすくなった

いると人















