



# 院南組が健康経営で表彰

2年連続

従業員の健康づくりに取り組む事業者を表彰する「三重とこわか健康経営大賞」で町内の(株)院南組が優秀賞を受賞しました。(株)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。



取り組み 1



野菜を活用した食生活改善

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う工夫しています。

取り組み 2



従業員に適した社内環境づくり

事務作業で腰痛に悩まされる従業員のために、立った状態で作業できるよう、電動で高さを調整できる可動式の机を導入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。

## INTERVIEW



(株)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動を習慣化したり、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志で積極的に参加

申込不要

## 子どもと一緒に体を動かそう！親子でスポーツ



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！



ポッチャ、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

開催日時	原則第2、第4金曜日 19:30～21:00
開催場所	朝上小学校体育館
参加費	1回1家族330円 元気アップ会員220円
持ち物	体育館シューズ・飲み物
参加対象	小学生の子どもとその保護者 ※子どもだけの参加は不可

6000～8000歩を目安に歩くことが推奨されています。皆さん、これだけの運動を日常的に行っていますか。

また、65歳以上の方は、「横になっただ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、日常生活での家事などを含めて毎日40分の活動や運動を行う」ことを目安に体を動かすことが推奨されています。運動しなければ、と考えると気持ちが悪くなり、まとまった時間がとれずに行動に移らないことも多いと思いますが、家にながらでもテレビを見ながらでもできる運動はあります。



しっかりとした運動をするよりもちょっとした隙間時間で少しずつ体を動かす方が体への負担や「こわい」が少なくなる傾向があります。まずは自身でできる運動から始めてみるのが健康への近道かもしれません。

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。



INFORMATION お問い合わせ  
健康福祉課 健康づくり係  
TEL 391-1126 FAX 394-3423

家族と歩む人生だから

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

毎日の習慣に運動を仲間入り

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

令和4年度  
菟野町健康ポスターコンクール標語



**長** 入って少しずつですが暑さも和らいできました。そのような中、今年も夏の暑さを理由に体を動かせていない、家から思うように出かけられていない方も多いのではないのでしょうか。残暑が厳しかったため、2～3か月の間、買い物以外は全く家から出られなかったという方もよく耳にします。運動することを疎かにして、家の中で動かずにいると人によっては血栓ができやすくなったり、体脂肪率が上昇することで体に異常をきたす場合もあります。そこ

長

ようやく和らいだ夏の暑さ

入って少しずつですが暑さも和らいできました。そのような中、今年も夏の暑さを理由に体を動かせていない、家から思うように出かけられていない方も多いのではないのでしょうか。残暑が厳しかったため、2～3か月の間、買い物以外は全く家から出られなかったという方もよく耳にします。運動することを疎かにして、家の中で動かずにいると人によっては血栓ができやすくなったり、体脂肪率が上昇することで体に異常をきたす場合もあります。そこ

**厚** 生労働省が示す身体活動基準では、18～64歳の方は、「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分」、運動量は「息がはずみ汗をかく程度の運動を毎週60分行う」ことを健康づくりのための目安としています。運動の目安として、わかりやすく表現すると1日

少しだけの運動でも効果あり

## 定期的な運動でいそぎなくさむ

予防・改善

高血圧	糖尿病	脂質異常症	肥満など
心肺機能	リラックス効果	骨密度	筋力・体力