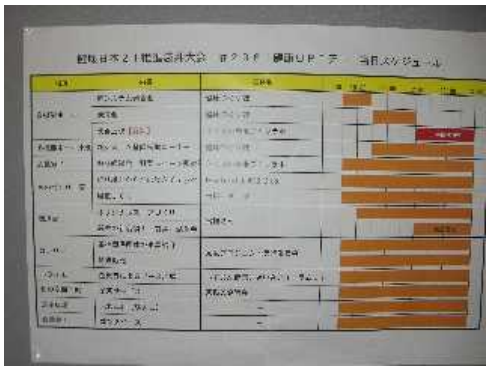
2018/02/18

健康日本21推進袋井大会

平成30年2月18日健康日本21推進袋井大会「＃２９６１（ﾌｸﾛｲ）健康アップデー」が袋井市浅名のメロープラザでが開催されました。

袋井市では、個人の健康に加え、「健康経営」の推進にも取り組んでいます。 当日は健康ポイント新システムの発表会が行われました。

新システム「＃２９６１（ふくろい）ウオーク」を企業・事業所の健康経営を推進するための手法一つとして活用し、企業・事業所と協力して働く世代を中心とした健康づくりを推進し、同市の課題である糖尿病予防の推進をしています。



CIMG0379

CIMG0378

「健康経営」とは、従業員の健康の維持・増進が企業に生産性や収益性の向上につながるという考え方に立って、経営的な視点から従業員の健康管理を戦略的に実践することです。

「＃２９６１（ふくろい）ウオーク」活用事業所は平成30年2月15日現在16事業所が登録しています。

また、企業等によるブース出店やお味噌試食、野菜ｽｲｰﾂ販売等、各種関係団体の事業紹介、袋井丼の試食会。、折り紙とからだの動きﾁｪｯｸ、風車づくり等のブース出店もありました。

CIMG0380

CIMG0376

東京都健康長寿医療ｾﾝﾀｰ研究所運動科学研究室長　青柳　幸利氏の講演会も行われました。演題は「『1日8000歩・速歩き20分』が健康長寿のカギ！　ガンや認知症などの生活習慣病全般を防ぐ奇跡のウォーキング」

5000歩　速歩（中強度運動）7.5分でも病気予防は可能です、日常的に行うことが良いですが、体調の悪いときや寒い時期、暑い時期は避ける（疲れたら休む）ことも大切です。

運動活動量の多い人はバランスの良い食事を採っていて、運動が上手くできた人は栄養にも気を付けています。

ウォオーキングと速歩の大切さと共に、運動と食事の両輪で健康を保つことが重要と話されていました。

磐田・周智地区担当生きがい特派員　長谷川久彰