

いろいろな健康づくりの取り組み

朝礼時や業務の合間での体操(ラジオ体操、ストレッチ等)や、健康測定器の設置、健康増進やメンタルヘルス等に関する健康セミナーの開催など、様々な健康づくりの取り組みを行っていただきました。



朝礼時に
健康体操を実践！
(株式会社 さんびる 様)

「スタンディングデスク」の設置で
健康づくりを実践！
(株式会社 SKSS 様)



体力測定会を開催♪
自身の状態を知り、振り返るきっかけに
(株式会社イーウェル E-SPACE 松江 様)



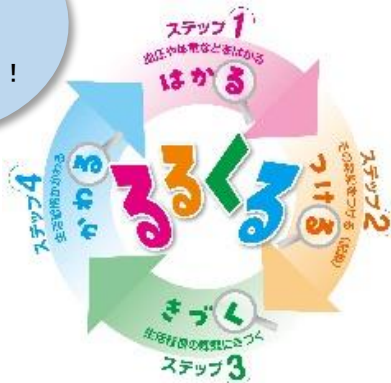
握力測定

長座体前屈、立ち上がりテスト



セルフチェック
(るくる)
の実践が
とても大事です！

体成分測定(InBody)



市民や関連企業・取引先への取り組み

けんしんや健康増進に関するポスターの窓口や店舗等への掲示、広報紙での発信等、市民の方々等へも健康情報を広く発信していただきました。

『健康まつえ応援団』とは、「働きざかり世代」の健康づくりを積極的に推進する事業所です。

従業員に留まらず、市民への健康づくり啓発も実施しています。

登録事業所数 68 事業所 (令和5年5月末現在)