

令和6年度

ウォーキングチャレンジ 事業参加者募集！

花王株式会社協力のもと、「歩行の質（速度・バランス）」の改善を目指す「ウォーキングチャレンジ事業」を今年度も開催します。参加希望者は、健康福祉課（☎582-1133）までご連絡ください。

◆ウォーキングチャレンジ事業とは

「運動する人」を増やし、生活習慣病を予防するため、花王株式会社協働のもと令和2年度から始まりました。「歩行の質（速度・バランス）」を測定し、理想的な歩き方を学び、歩行年齢の若返りを目指します。

◆対象者

おおむね75歳までの人 約100人（肥満傾向の人、メタボ該当者・予備群優先）
※応募者多数の場合は、調整させていただきます。

◆期間 5月中旬～11月中旬まで

◆事業の流れ

- ①5月中旬 歩行の質・体組成測定、花王㈱スタッフによる歩行アドバイス
- ②5～11月 歩数計を身に付けて生活を。月に1回役場で歩行結果確認
- ③11月中旬 再度、歩行の質・体組成測定を行い、改善が見られたか確認



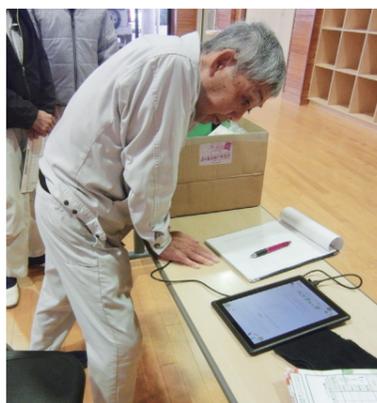
企業ぐるみで健康づくり

令和5年度 福島県元気で働く職場応援事業 株式会社半沢林業建設が参加しました！

福島県が実施する、働き盛り世代の健康づくりを推進するための「福島県元気で働く職場応援事業（2年間事業）」に株式会社半沢林業建設が参加しました。

同社は、「株式会社カゴメ健康サポートプログラム」を利用し、健康セミナー・ベジチェック測定会や朝ベジ運動を令和5年10月から12月にかけて行いました。最終日には、ベジチェックの数値が高い職員を表彰。また、「食生活改善に取り組ん

ベジチェック
高くなーれ！



でいる者」「野菜摂取レベルの推移」の項目が、事業参加前と比較し増加するなど、健康づくりに職員全員で楽しく取り組むことで、普段健康に無関心な人も熱心に参加する姿が見られました。今年度（2年目）事業への取り組みにも期待できます。



◆申込方法

4月24日（水）までに、健康増進係（☎582-1133）へ申し込み

◆事業成果

昨年度は78人が参加し、多くの人に歩行の質の改善がみられました。

※令和5年度参加者の平均結果

項目	開始時	終了時	評価
歩行バランス年齢	50.1歳	42.5歳	7.6歳若返り
歩行スピード年齢	32.9歳	26.3歳	6.6歳若返り
膝痛リスク	19.0%	8.6%	10.4%リスクダウン
腰痛リスク	17.2%	8.6%	8.6%リスクダウン

取り組みがレポートとしてまとめられていますので、ぜひご覧ください



健康一番！



皆さんの職場で ベジチェック測定！ こおり健康未来応援事業

こおり健康楽会では、今年度から「こおり健康未来応援事業」として、さまざまな職場や団体に出向き、ベジチェック測定を実施する予定です。野菜摂取量を増やし生活習慣病を予防していきましょう。

Check

役場でベジチェックも！

役場 健康福祉課 ⑤番窓口で、ベジチェック測定を実施しています。機器に手を15秒程度のせるだけで測定できますので、自分の健康チェックの一つとして活用ください。

めざせ！野菜1日350g以上

広告

広告

広告