

めざせ 30 (Kg) 15 (人) 体重減運動!!

職場の健康チャレンジ事業所として決定を受け、職員で取り組もうと、8月よりスタートしました。園内に血圧計と体重・体組成計を設置、歩数計を配布し、楽しく取り組みができるよう、1日の歩数を計測し月単位で表彰しています。

また、バランスボール・バランスボール・ウェーブストレッチリングを購入し、休憩時間や勤務終了後にストレッチ運動をしたり、休日には借りて自宅で活用しています。

実施の効果は

- ・歩数計を持つことで 日々の歩数を意識し各自目標を持って歩くことが多くなった。
- ・仕事の休憩中にストレッチ運動をしたり、仕事の合間にできなかつたりすると、自宅へ持ち帰って家事の合間などにしようとしています。

今後の取り組みとして 早帰りできる職員でスポーツジム体験ツアーや『ひやみかちウォーク』への参加を予定しています。



《血圧測定》



《バランスボール》



《ストレッチボール》



《血圧測定 2》