



運動習慣を増やしましょう！

2024年4月から、国民健康づくり運動「第三次健康日本 21」が開始しました。人生100年時代の多様化する社会の中で、健康日本21では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指す基本方針のもとに、国民の「誰一人取り残さない健康づくり」を推進します。

洋和会健康経営推進プロジェクトでは、この健康日本21の方針に基づいた健康目標を設定し、本年も活動していきます。

前回の第二次健康日本21では、「日常生活の歩数」「運動習慣者」が横ばいから減少する結果となり、第三次健康日本21においても身体活動の増加が目標に掲げられています。

第三次健康日本21では、以下の運動を推奨しています。

1. 歩行を1日8000歩以上、またはそれと同等の身体活動を1日60分以上



2. 息が弾み汗をかく程度の運動を週に60分以上

3. 筋力トレーニングを週2～3日



今よりも少しでも多く身体を動かす！
座りっぱなしにも要注意



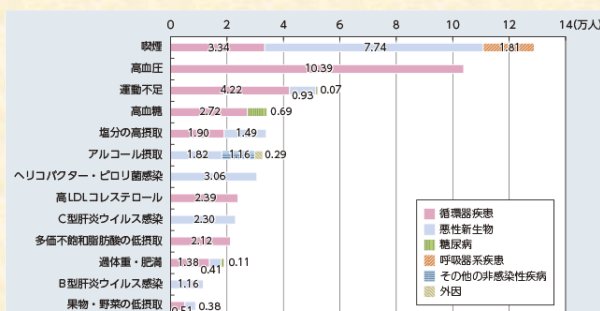
FITNESS CLUB

AIM

や歩こう会を活用しよう

(健康日本 21より抜粋)

- 運動量が多い者は、2型糖尿病、循環器疾患、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症等の発症・罹患リスクが低い。
- 高血圧、喫煙、高血糖に次いで、運動不足を全世界の死亡に対する危険因子の第4位。
- 運動不足は、日本の非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子
- 「歩数の増加」は、健康寿命延伸や社会生活機能の維持・増進に効果的



FITNESS CLUB

AIM

本年より親睦会職員は、フィットネスクラブAIMを1回 630円で月4回まで利用できます。最近、エイムを利用する職員が続々と増えています！

新規登録は
こちらから



登録コード・法人番号は、
別添【AIM登録手順】
ご参照ください

白山市「エイム フィット」へ行ってきました！

歩こう会でエイムの無料利用チケットに当選し、エイムデビューしました。ランニング・自転車をして、筋トレマシンを一通り触ってきました。周りの人からの干渉もなく自分のペースで運動ができて、帰宅中は充実感いっぱい、堂々とラーメンを食べに行くことができました。受付などスタッフの方も親切に手順を教えてください、ストレスなく利用できました。

《健康経営PTスポーツ担当》
あんじんDCセンター
リハビリ 藤川耕輔



能美市「クアハウスN9」へ行ってきました！

これまでに7・8回プール利用しました。平日の夜8時くらいから行って、15分ほど歩いた後、50mほど泳いで終了です。50代半ばという年齢ですので無理はしません。毎年寒い時期に腰痛に悩まされますが、この冬は泳ぎの効果が現れたのか、今のところ大丈夫です。若い頃は月1万円ぐらいの会員制ジムに通った事もありましたが、1回も利用しない月もありました。今回の法人料金1回630円は、手軽に利用できて非常にありがたいと思います。トレーニング後は入浴もでき、施設の中は清潔で、スタッフの方も親切です。



《健康経営PT》
業務支援部
瀬端徹



2024年2月1日から

喫煙のルール が変わりました！



休憩時間内に、決められたエリア内のみで喫煙可能です。

(所定の喫煙所・駐車場は各施設で確認ください)

電子・加熱式タバコ

を吸う場合



各施設の
所定の喫煙所で
喫煙可能です。

紙タバコ

を吸う場合



所定駐車場の
自家用車で
喫煙可能です。

業務時間中・所定エリア以外の場所は全て禁煙です。

ルール違反が認められた場合は、全面禁煙となります。



残業時間 レポート

2023年度
洋和会職員の残業時間

全職員平均
1日あたり

約 **18** 分

2023年2月に厚生労働省が発表した
一般労働者の月平均残業時間

約 40分



洋和会は、全国平均と比較すると優秀な結果です！
この調子で頑張らしましょう！

あなたの 睡眠の質 は大丈夫？

寝ても疲れがとれないなら
要チェック！



睡眠対策

安眠のためには、**自律神経のバラン**
スが整い、深部体温が適切に
上下することが大切です。

深部体温とは？

脳や臓器などを守るために保たれる温度のことです。自律神経によってコントロールされます。眠くなる時は、皮膚の表面から熱が放散されて深部体温が下がるため、手足が温くなります。

スムーズな眠りに つなげるために

◆ 就寝前のストレッチ

部屋を暗くして、リラックスしながら、つらくならない範囲で！

◆ 日中の適度な運動習慣

◆ 就寝1～2時間前にぬるめのお風呂

約38℃で25～30分程度

◆ 就寝環境を整える

自分に合った寝具を使用し、室温・湿度・照明・騒音に配慮して落ち着いて眠れる環境を作る



SPORTS
YELL
COMPANY
2024

健康経営優良法人
Health as a good activity
ホワイト500