

令和5年度
8月～12月



すこやかサポート事業所 健やか隊員 活動報告

むつ市健康づくり推進課

プラスワン
職場健診に+1
 ついでに測定とちょこっと講話

障害児支援施設はまゆり学園 様の職場健診にお邪魔して、健康測定とちょこっと講話を実施しました。テーマは「知っているようで知らない睡眠の話」です。紹介したリラックス方法をさっそく試したいなどの声をいただきました。



リラックス方法のご紹介

斬新的筋弛緩法

- ・ストレス状態の時は無意識に筋肉が緊張状態になっています。
- ・意識的に筋肉に力をいれて、その後ゆるめることを繰り返すことでリラックスしていく方法です。

Quickly - Slide Carnival

きらきら生きるために
 知りたいこと

第一生命保険株式会社 様と市では年間健康教育と題しまして、月1回の健康教育を実施しています。自分とお客様の健康づくりのために、今知りたいことを話し合いました。講話を聞くだけではなく話し合うことで、会社で健康づくりを考えるきっかけになりました。



美肌でいるために大切なこと
 体が資本！
 老化を少しでも遅らせるため
 何を食べ、何をしたらいいか
 知りたい

つまづき防止
 年齢と共にちょっとした段差
 でつまづくようになるので、
 どのような歩行・運動をした
 らいいかが知りたい

＊すこやかサポート事業所＊

今年は新たに **6** 事業所が認定されました！

57
大湊カトリック
幼稚園

58
青森綜合警備
保障株式会社

62
磯沼建設
株式会社

61
東洋建物管理
株式会社

59
有限会社
千葉塗装

60
株式会社
木村鉄工所

健康づくりに関心が高く、積極的に健康づくりに取り組んでいる事業所として認定されました。これからすこやかサポート事業所として、市と協力し健康づくりに励んでいきます。

まずは**できるところ**から！一緒に頑張りましょう！

すこやかサポート
事業所とは？



▶詳しくはこちら！



働く人を健康に



【問い合わせ】
むつ市 健康づくり推進課
TEL : 0175-22-1111
(内線2572)