

# 健康づくりの

# 輪

# 広がっています

令和6年度は約25件以上の  
すこやか隊員活動ができました！

皆様ありがとうございます。

下半期の活動の一部をご紹介します！

## ●下北自然の家●

体組成・血管年齢などたくさんの  
機器で測定し、自分の健康度  
をチェックしました。

また自然の家主催のスポーツや  
栄養満点の昼食を食べ、楽しく  
活動ができました。

健康には「つながり」「社会  
参加」が欠かせません。積極  
的にいろいろなものに参加し  
ましょう！



すこやか隊員活動報告2024 8月-12月

むつ市 健康づくり推進課

## ●株式会社木村鉄工所●

昨年に続き、2年目の健康教室を開催しました。体組成測定を行い、自分自身の健康づくりを意識することができました。

「定期的に行ってほしい」とのお声もいただき、嬉しい教室になりました。



## ●明治安田生命保険相互会社●

ユニバース旭町  
健康測定会

イベント等で測定のご協力をいただいています。ベジチェックなどさまざまな健康測定器を使って地域の健康づくりを一緒に行いました！参加した市民の方から「うちの団体にも来てほしい」というお声をいただいています。



生だと1日このくらい!  
野菜350g



## ●第一生命保険株式会社●

今年も定期的に健康教室を開催しました。  
 また、むつ市コンシェルジュとして健康教室で学んだ内容を市民の方へ伝える活動も実施しました。「お客様とのコミュニケーションの1つになっている」とのお声をいただいています。  
 職場内に留まらず地域の健康づくりを一緒にできました。

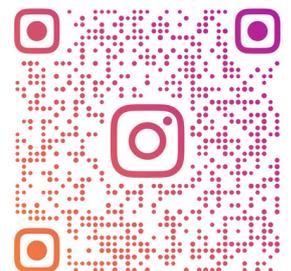
## ●大畑振興建設株式会社●

ベジチェック、運動、健診結果の見方について盛りだくさんの教室でした。ベジチェックでは仲間と誰が高いか競い合っって楽しい雰囲気でした。  
 野菜は緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合で350g食べることがポイントです。



インスタもチェックしてね

これからもすこやか隊員活動を様々な形で支援していきます!  
 職場の健康づくりに悩んでいる皆様ぜひご相談ください。



MUTSUKENKODUKURI

働く人を健康に

