

## 働き盛り世代の めざせ 快「運」生活！！



郡山保健所では皆さんが快適な運動ライフを送ることができるよう様々な支援をしています！

### ★「なら 10 minutes Exercise」の普及定着

申込み先：郡山保健所

対象者：管内事業所に勤める働き盛り世代の従業員及びその家族

内容：運動習慣を持つ割合の低い働き盛り世代の運動習慣の定着化を推進するために、事業所等に保健師等が出向き、従業員の健康管理の一貫として、運動の必要性及び「なら 10 minutes Exercise」の効果及び活用方法について説明します。

多くの人に体操を普及していきます。



### ★一駅ウォーキング推進職場の募集

申込み先：郡山保健所

対象：事業所単位で一駅ウォーキング運動を推進してくれる事業所  
内容：働き盛り世代の運動量を増やすため、通勤時において一駅分（約20分）の距離を歩くことを推進しています。推進していただける事業所には「一駅ウォーキング推進職場」のステッカーを交付して県のホームページ等で公表します。

一駅ウォーキングのチラシです



### ★ヘルシーカンパニー優良企業の表彰

申込み先：郡山保健所

対象：生活習慣予防のための従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所・企業

内容：一駅ウォーキング運動をはじめとした、生活習慣病予防のための従業員の健康づくり対策に積極的に取り組む事業所・企業の表彰を行います。

### ★健康ウォーキングポイント制度事業（健康マイレージ）

実施主体：奈良県及び県内保健所

対象：奈良県在住、在勤者

内容：年間通じて歩く機会をもってもらうために、県が指定する県内各地で開催される「ウォーキングマイレージ登録事業」に参加することでポイントがもらえ、累積ポイントで様々な特典がもらえる予定です。

詳しくは下記にアクセスしてください。

[http://www.pref.nara.jp/dd\\_aspx\\_menuid-19918.htm](http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-19918.htm)

