

ウェルネス Biz

職場で体を動かそう！

今より 1,000 歩、多く歩こう!! 近くの階には 階段で

健康づくり、はじめの一步
あ ♪ 歩こう運動



階段昇降のエネルギー消費量は
軽いジョギングに相当 (同一時間あたり)

香川県中讃保健福祉事務所 健康づくり連絡協議会

医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、健康運動指導士会、小中高校、労働基準監督署、労働基準協会、商工会議所、商工会
地域産業保健センター、協会けんぽ、食生活改善推進協議会、母子愛育連合会、市町健康づくり主管課、中讃保健福祉事務所