

# カタチから、入れ！

健康的なワークスタイル

はじめませんか？

〈座りすぎ〉が健康リスクを高めます。

歩きやすい靴（スニーカーなど）や服装（伸縮性のある素材の服など）で通勤・勤務すると、体を動かすことに前向きになれるはず。

職場で座りっぱなしの時間を減らして  
動く時間を増やしましょう

## ウェルネス Bizとは？

「職場で体を動かそう」を合言葉として、職場での健康づくり意識の醸成と環境整備を推進することを目的に、香川県中讃保健福祉事務所健康づくり連絡協議会が実施する健康づくり支援事業です。

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