

ウェルネス Biz

職場で体を動かそう！

健康づくり、はじめての一步  
あ♪歩こう運動

# 今より10分、多く歩こう!!

あ♪歩こう 駅やバス停から職場まで  
あ♪歩こう 近くの階には階段で  
あ♪歩こう お昼休みはお散歩へ  
あ♪歩こう 近所へお出かけ車をおいて  
あ♪歩こう まちの魅力を再発見  
あ♪歩こう ウォーキングでリフレッシュ

10分歩くと 約1,000歩 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