

# 健康づくりへの取り組みや工夫を教えてもらいました！

金沢健康福祉財団 Bチーム  
(公益財団法人金沢健康福祉財団)



徒歩もしくは自転車で通勤することとしており、日々のルーティンの中に運動を取り込むようにしています。ただ、今回のウォークラリーへの参加で歩数を意識するようになり、往復でも6,000歩程度しか歩いていないことに気づきました。日々の運動量を少しでも増やしたいと思い、職場から歩いてすぐには金沢城公園があるので、天気の良い日は昼食後に散歩を始めました。歩数を稼ぐために始めましたが、緑に囲まれた中を歩くことで気分もリフレッシュすることができ、昼からの仕事にも良い影響があったように感じます。今後もお昼散歩を続けていきたいと思っています。



本イベントの開催期間が10月1日から10月31日だったため、10月26日の金沢マラソンに参加する6名でチームを結成しました。このチームに限って言えば、マラソンに向けたトレーニングが、健康づくりの秘訣となっています。

また職場では、毎朝のラジオ体操が健康的に働くための基盤となっていると感じています。さらに、自然に囲まれた環境に工場があるため比較的ストレスもなく、昼休みに散歩へ出かける人もいます。加えて、モルックの練習に取り組んでいる職場もあります。このような職場の仲間と健康づくりに取り組めるイベントに、また参加したいと思います。

澁谷工業RP工場製薬設備チーム  
(澁谷工業株式会社)



イスルギ 2班チーム  
(株式会社イスルギ)



会社から健康経営の一環として運動機会の提供が行われており、今回のウォークラリー参加も会社全体のイベントとしての取り組みです。

その他、会社がスポーツクラブの法人会員になり、社員が施設を無料で利用できる環境が整っており、健康づくり、体力づくりに役立てています。