

# 健康事業所宣言で 元気な明るい職場に!!

このたび当院では協会けんぽの「健康事業所宣言」にエントリーしました。健康保持また増進の為に職員の皆さんも積極的に取り組んでいきましょう！皆さんに取り組んでいただく内容は下記の3つです。

## その① ラジオ体操

現在毎朝行なっている腰痛予防ストレッチですが、11月からは週に2回（火・木）をラジオ体操に変更します！そのことで、より全身運動効果が期待されます！

## その② 歩数計の貸出

対象者及び希望者に歩数計を貸し出します。自分の歩いた日々の歩数を記録しましょう！歩くことは健康への第一歩！



詳細について知りたい場合や  
ご不明な点がございましたら、  
総務課まで  
お問い合わせください。