

健康おおつ21通信

～地域・職域連携編～



【発行】 大津市保健所保健総務課

【電話】 077-522-6755

【住所】 大津市浜大津四丁目 1-1 明日都浜大津

【FAX】 077-525-6161

枚方市スポーツ協会様にお話をいただきました

令和8年1月16日（金）に令和7年度大津市地域・職域連携推進担当者会議を大津市保健所で開催しました。

会議では、健康づくりに関する取組の紹介として、健康経営優良法人ブライト500に認定されている公益財団法人枚方市スポーツ協会様にお話をいただきました。

「健康経営を普及するには、まず自分たちがやらないといけない」という思いのもと、課題と目標を明確化して自分たちの工夫でできる具体的な取組を設定されたことなど、これまでのあゆみをご紹介いただきました。健康経営オフィスとして自然と体を動かす機会づくりに取り組まれ、スタンディングミーティングやプリンターを少し離れた距離に設置するほか、会議中に健康増進サイコロ「健コロ」を1時間に1回実施し、みんなで出た目の運動を行っているとのこと。健コロの導入以降、心身の健康やコミュニケーションの向上、会議時間の短縮だけでなく、健康経営に真剣に取り組んでいることを社内外にアピールする効果もあったそうです。「健コロ」を皆さんの職場等でぜひご利用いただきたいとお話をいただきました。

参加者からは、「数年単位で健康経営を作り上げる中でどのような工夫をされたか」といった質問や「身近な取組で参考になった」といった意見があり、活発な意見交換となりました。



健康増進サイコロ「健コロ」やってみよう！

新入社員コース（レベル1）

肩こり、腰痛、筋力低下、ダイエットなど、目的や課題に応じて運動の内容をアレンジしてもよいです。

作成サイズに合わせて拡大印刷してご活用ください。



お知らせ

健康おおつ21応援団を募集しています！

大津市内で健康づくりに取り組む企業や団体・店舗を募集しています。一緒に健康なまちづくりを推進しましょう！

関心のある方は、大津市保健所保健総務課

（電話:077-522-6755）までお問い合わせください。

