

# Wellness活動（2018年度）

## 【ウォーキングイベント】

国連WFP協会主催のウォーキングイベントに参加。  
5kmまたは10kmコースを選択し、横浜の名所を  
巡りながらのウォーキング。



コースを選択できるので  
無理なくウォーキングができ、  
日頃の運動不足を解消。

# Wellness活動（2018年度）

## 【ウェルネスセミナー】

①「カラダづくりと栄養」と

「睡眠の質を高めてパフォーマンスアップ」

②「働き世代の栄養学」と「女性の健康サポート(食事)」

### 《概要》

食事は体を作る。

栄養をバランスよくとることが大事であり、

食事の「量」と「質」、「食べ方」や「タイミング」も重要。

日々の食事を見直すことが健康への第一歩。

睡眠の質を高めるためには？



プレゼント付

# Wellness活動（2018年度）

## 《参加者の感想》

- ・自分のカラダは自分で守る、健康づくりは自分自身の意識を高めることが大切だと感じた。
- ・栄養バランスを意識することの大切さを感じた。
- ・どうしたら睡眠の質を高めることができるかを知ることが出来た。
- ・とても楽しく学ぶことが出来ました

など

手話通訳付き  
UDトーク使用



# Wellness活動（2018年度）

## 【M1ビル周辺の清掃活動】

～万歩計をつけて個々の活動歩数を知ろう～

万歩計をつけて、M1ビル周辺の清掃活動を行いました。  
約1時間の清掃活動で歩いた歩数は約4000歩。

### ＜参加者の声＞

デスクワークなので、体を動かして気持ちよかった。

歩く歩数の目安がわかってよかった。

清掃活動とウォーキングを合わせたことで

心にもよい影響となった。

参加後は家でできる運動をするようになった。



# Wellness活動（2018年度）

## 【身体活動量を増やす +10 のすすめ】

日常生活の中で今より10分間多く体を動かすことから始めて、身体活動量を増やすことを目的とし勉強会を実施した。

勉強会で1人ずつ取り組みや意見を発表することにより、改めて体を動かす機会に気づくことができた。

エレベーターを利用していた会議室への移動も階段を利用するようになり、身体活動量を増やす意識が高まった。

毎日、プラス10



## Wellness活動（2018年度）

各職場のWellnessリーダーが中心となって各職場に合ったWellness活動を実施しました。取り組みやすい内容で実施したことで、参加率も高く、健康について考える機会となりました。

活動の結果、**健康経営優良法人（ホワイト500）**にも認定されました。

2019年度も引き続き活動し、健康に対する意識の更なる向上を目指します。