



## 職場で健康づくり！

「あゝ歩こう運動実践モデル事業」に協力をいただいた事業所で医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士が運動教室などを実施したところ、社員の生活習慣の改善に成果がみられました。健康づくりのためには、家族や仲間からの声かけや職場環境などのサポートが重要になります。

県においても、職員の「あゝ歩こう運動」への参加を求め、積極的な階段利用を呼びかけるために県庁各階のエレベーターの昇降ボタン付近にステッカーを貼付するとともに、階段壁面にポスターを掲示しています。また、庁内ネットでウォーキング支援ツール「ウォーキングなび」を活用しています。



まちの魅力を再発見

## まち歩きツアーに参加しよう！

地域に暮らす住民がガイドし、まちの魅力を紹介します。地域の自然・歴史・文化・産業・食などに触れたり、味わったりしながらゆったりとまち歩きを楽しんでいただけます。



09香川まちめぐり

てくてく  
さめき



〈お問い合わせ先〉  
09香川まちめぐり てくてくさめき実行委員会  
(香川県観光振興課内) TEL 087-832-3360

## あゝ歩こう運動

「健康づくり、はじめの一步 あゝ歩こう運動」は、生活習慣病対策として、気軽に始められ、体に負担がかかりにくい理想的な運動である「歩くこと」の習慣化を目指して平成20年度から実施しており、県民の日常生活における現行の歩数(男性8,571歩、女性7,491歩)を1,000歩増やすことを目標としています。

シンボルマークは、かがわの「か」をモチーフに、輝く太陽のもとで心地よく歩く様子を表現しています。



キャンペーンウォーク

詳しくは、ホームページをご覧ください。

「健康づくり、はじめの一步 あゝ歩こう運動」ホームページ  
<http://www.pref.kagawa.jp/kenkosomu/aruko/>



〈お問い合わせ先〉

香川県健康福祉総務課

〒760-8570

香川県高松市番町四丁目1-10

TEL 087-832-3261 FAX 087-806-0209



かがやくけん、かがわけん。

香川県