

## ウェルネス Bizとは？

「職場で体を動かそう」を合言葉として、職場での健康づくり意識の醸成と環境整備を推進することを目的に、香川県中讃保健福祉事務所健康づくり連絡協議会が実施する健康づくり支援事業です。

はじめよう！ 従業員が輝く 健康な職場づくり

# ウェルネス Biz

日本人が1日に座っている平均時間は  
世界最長 **7** 時間



“座りすぎ”が健康リスクを高める

座りすぎは死亡リスクや高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症を増加させます。

「ウェルネス Biz」で

職場で座りっぱなしの時間を減らして  
動く時間を増やしましょう！



体操



階段を使う



こまめに動く



動ける服装



運動を促すアプリを活用する

香川県中讃保健福祉事務所 健康づくり連絡協議会

医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、健康運動指導士会、小中高校、労働基準監督署、労働基準協会、商工会議所、商工会  
地域産業保健センター、協会けんぽ、食生活改善推進協議会、母子愛育連合会、市町健康づくり主管課、中讃保健福祉事務所