

## 第 10 元気に“動こう・歩こう”実践リーダーの活動事例

日本健康運動指導士会 群馬支部 園城 朋子

「平成30年度元気に“動こう・歩こう”実践活動モデル事業」

まずはプラス10分から！仲間を募って健康づくり～元気に“動こう・歩こう”企業編～

### 【趣旨】

健康寿命の延伸に向けた、健康づくりの実践事項である「ぐんま元気 (GENKI) の5か条」をより多くの県民が実践できるよう、今年度から「元気に“動こう・歩こう”プロジェクト」を、支援・拡大・定着化の3つの柱で展開しています。

そこで、運動習慣のある者の割合が低い「働き世代」に対して、職場で気軽に取り組める運動をきっかけとした運動習慣の定着化を図ることを目的に、元気に“動こう・歩こう”実践リーダーの知識や技術を活用した「元気に“動こう・歩こう”」の実践活動を実施しました。

### 【実施主体】

安中保健福祉事務所

### 【連携先】

信越化学工業株式会社群馬事業所  
安中地区地域・職域連携推進協議会

### 【対象者】

信越化学工業株式会社群馬事業所従業員

### 【開催日時・場所】

- (1) 日時：平成31年3月14日（木）  
第1回 13：30～14：30  
第2回 15：00～16：00  
第3回 16：30～17：30

- (2) 場所：信越化学工業株式会社群馬事業所磯部工場

### 【内容】

- (1) 説明 「元気に“動こう・歩こう”プロジェクトについて」  
(2) 実技 「働く人の不調を改善！座りながらでもできる運動不足解消メニュー」

講師：元気に“動こう・歩こう”実践リーダー

株式会社 MWS 日高シニアトレーニングジム

日本健康運動指導士会群馬県支部 福原 美穂

群馬県立心臓血管センターリハビリテーション課

日本健康運動指導士会群馬県支部 園城 朋子