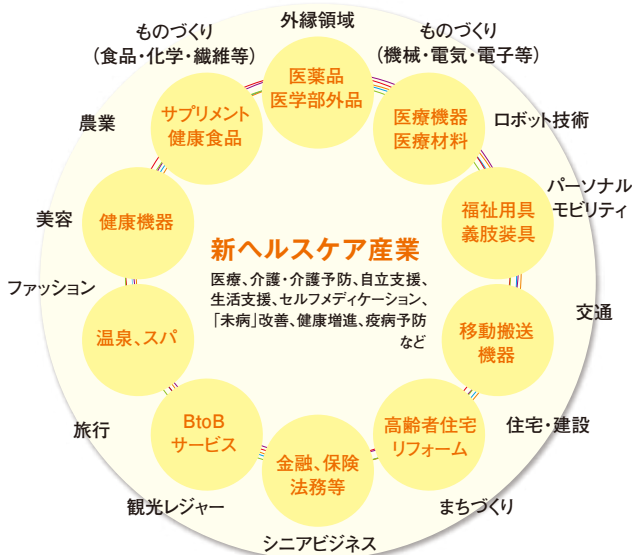


# ヘルスケア 産業の紹介

浜松商工会議所では、地域資源を活用し、健康につながる商品開発に取り組み企業や健康に関わる産業群を「ヘルスケア産業」として支援しています。



※参考：経済産業省 ヘルスケア産業

## 国内のヘルスケア〔健康・スポーツ〕産業の市場規模予測

2013年 16兆円 → 2020年 26兆円 → 2030年 37兆円  
※出典：日本再興戦略

## ヘルスケア産業とは

健康の保持および増進に資する商品の生産もしくは販売または役務の提供を行う産業。医療や介護から高齢者の住まい・病気予防・未病改善・健康増進などを一続きの分野としたサービス業と、医療機器・福祉用具・介護用品・医薬品・健康食品などの製造業を含む。

※参考：経済産業省 ヘルスケア産業



vol. 5 笑いヨガ Ossama Japan (おっさまジャパン) 浜松市西区雄踏町

## 笑えば会社の業績アップ!? ストレス耐性を上げる健康法

「へそのゴマが臭い〜！ ワ〜ハッハッハッ！」「ワ〜ハッハッハッ！！」ただ今「笑いヨガ」の実践中。大きな笑い声が会場に響く。

「笑いヨガ」とは、ヨガの呼吸法を取り入れた健康法。楽しくて笑うのは当たり前。笑うから楽しくなり、心身共に元気になって免疫力が上がるという。ヨガから連想する難しそうなポーズは無しだ。

大人になってからは笑うことが少ないような。まして大声を上げて笑うなんて、めったにない。

平野邦彦さんは40代中頃、転職をきっかけに鬱を経験。死を考えるほど苦しむ中で「陽転思考」と「笑いヨガ」に出会って生き方が変わった。8年前から現在の活動を始め、胃がんを乗り越え56歳で会社を早期退職。60歳の今、地元の公民館などで講座を開き、笑いヨガの普及を実践している。

職場のメンタルヘルス向上は近年重視されている。貴社でもメンタルヘルス対策に取り入れてみてはいかがだろうか。