

マッスルスタートアップ体操

～プロアスリートも実践する筋肉覚醒メソッド～



YouTubeにて健康体操を公開中です！
プレス浜松の選手と一緒に健康体操しませんか？

Q 健康経営ってなんですか？

A 重要な経営資源である従業員を活性化し経営効率を上げることです。

「健康経営」とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営スタイルのことです。これまで健康管理に関しては、自分自身で食生活・運動習慣・休養などに気を配るべきものとされてきましたが、生活習慣病の増加・従業員高齢化やメンタルヘルスの問題への対応のため、企業が社員とコミュニケーションを密にして、健康づくりに取り組む必要性が高まっています。

Q 健康宣言ってなんですか？

A 「健康経営」を始めるきっかけとするため、**貴社の取り組みを宣言することです。**

※健康宣言の詳細を知りたい方は、お問い合わせ先までご連絡ください。

いきいき健康宣言

浜松商工会議所

健康経営

PROJECT

会社の業績は社員の健康状態で9割決まる

従業員の健康が企業経営に大きな影響を及ぼします。

健康経営の推奨を図るとともに健康経営に取り組む会員企業をご紹介していくコーナーです。

〈お問い合わせ先〉

浜松商工会議所 商業観光課

TEL 053-452-1114

社員の健康増進による企業のメリット

生産性向上	負担軽減	イメージアップ	リスクマネジメント
<ul style="list-style-type: none"> モチベーションの向上 欠勤率の低下 業務効率の向上 	<ul style="list-style-type: none"> 疾病予防による疾病手当の支払い減少 健康保険料負担の長期的な抑制 	<ul style="list-style-type: none"> 企業ブランド価値の向上 社内の・対外的イメージの向上 	<ul style="list-style-type: none"> 事故・不祥事の予防 労災発生の予防

我が社の健康宣言

健康体操を継続して 気力アップ&感性を磨く!



file 11

健康宣言事業所

株式会社 濱村屋

浜松市東区下石田町

□企業概要
駿府城への御用商人として江戸宝暦年間に創業した老舗。県内の学校給食を中心に、産業給食、病院介護給食、外食産業などに向けた、冷凍食品や業務用食材を扱う総合食品卸業。

「今日、教えていただいたことをきっかけに、各事業所で健康体操を習慣化したいです」

長い歴史を歩む会社ながら、世代交代を経て、現在第一線で活躍するのは40代の社員たち。日頃から食への関心は高いが、体を動かす機会は少なかったそうです。

「社員の健康第一。健康であればいくつになっても気持ちよく体が動くし、やる気が沸いてくる。休みの日には、自然を満喫したり、美術鑑賞したりとフットワークが軽くなる。そうした体験が感性を磨いて、結果、仕事に生きてくると思います」と社長の濱村晃さん。自らもダイビングやトライアスロン、ボルダリングなどのスポーツを趣味にしています。

プレス浜松の健康体操に申し込んだのは、以前から「長時間にわたりデスクに向かう事務員や、ハンドルを握るドライバーが簡単にできるストレッチはないか」と考えていたため。

1回90秒の健康体操を
1日1回でも習慣化!