

健康経営®の第一歩を踏み出してみませんか？

# オフィスでできるトレーニング DVD を 先着 80 社限定でプレゼントします！

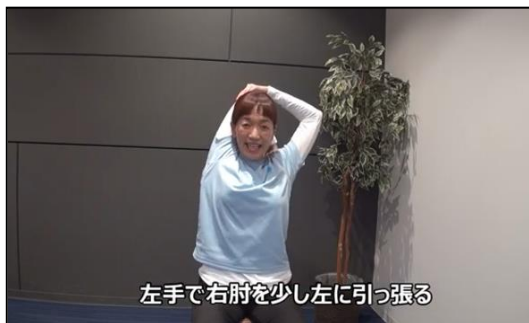
広島市では、「市民一人一人が生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活をおくることができる『まち』の実現」を目指して、健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21（第2次）」のもと、健康寿命の延伸に向けた様々な取組を行っています。特に、生活習慣病の発症予防と重症化予防に力を入れており、適切な生活習慣の普及啓発を行う等、「働く世代」の健康づくりにも重点的に取り組んでいます。

令和2年度からは、(株)中国放送及び全国保険協会広島支部と一緒に、「健康」をテーマにしたラジオキャンペーンを行い、健康づくりや健康経営®\*に関する情報を多くの方に発信しています。

この度、ラジオで放送したオフィスでできる1分間のトレーニング動画を16本収録した「おひるーなトレーニング DVD」を作成しましたので、健康経営®に取り組みたい企業等、先着80社限定で、このDVDをプレゼントします。

※ 健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。（「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。）

## 「おひるーなトレーニング」DVDトレーニング動画（例）



左手で右肘を少し左に引っ張る

二の腕・脇腹ストレッチ



目 顔・胸も右に向け 目は30センチ上を見る

胴体ねじりウエストづくり



肩甲骨の寄せて離すを繰り返す

肩甲骨はがし 脂肪燃焼

その他、トレーニング動画内容

- ・手、指、手首ストレッチ
- ・胸、背中ストレッチ
- ・骨盤ゆりかご
- ・足指グーパー
- ・ふくらはぎほっそりストレッチ
- ・胴体の呼吸

等

## 申し込み方法

- 1 申請書※に必要事項を記入し、健康推進課へ提出する。  
（FAX や E-mail、郵送での提出が可能です。）
- 2 先着 80 社限定で、「おひるーなトレーニング DVD」をお送りします。

※申請書は広島市のホームページからダウンロードできます。

広島市ホームページから「健康経営」で検索



元気じゃけんひろしま21  
マスコットキャラクター  
「そらママ」

詳しいお問合せは  
広島市健康福祉局保健部健康推進課（〒730-8586 中区国泰寺町一丁目6番34号）  
電話：082-504-2290 FAX：082-504-2258  
E-mail：k-suishin@city.hiroshima.lg.jp