

健康推進会議を開催しました

2023年9月7日（木） 13：00～16：00

会場：TKPガーデンシティ仙台

参加：（会場）23名 （オンライン）107名

腰痛治療・運動療法の第一人者による講演

「新たな視点に立った働く人の腰痛・転倒予防対策」

腰痛は 動いて治せが 新常識



講師
松平 浩先生

職場や建設現場等における腰痛予防対策として姿勢の整え方や、「腰痛借金」を返済する体操など、一緒に動きながら体験し、大変有意義な会となりました。



（参加者様より）

- ・腰痛の新常識を知り、目から鱗でした。
- ・専門家の知見を得られる非常にためになるお話でした。
- ・いきいき健康体操を職場でも実践します。
- ・実際の動きを教えていただき、分かりやすかったです。

中城建設 株式会社 様（仙台市）による事例発表

「まちをワクワクさせる建設会社の健康志向」

健康経営の認定に向けた取り組みや、歩活、いきいき健康体操、チケットレストランの導入、家族の健康づくりへの取り組みなどをご紹介いただきました。



チケットで朝食や野菜を購入

習慣的に体操を実践



健康づくりを推進するための情報交換会

事業所における運動の推進等の取り組みについて、歩活やウォーキングイベントへの参加、ラジオ体操等の事業所での広報、展開方法など、情報交換を行いました。



（参加者様より）

他社様とお話ができる貴重な経験ができ、とても良かったです。

会場では、運動推進の取り組み事例を紹介



いきいき健康体操、ラジオ体操
歩活、ウォーキングイベント
体力測定、運動器具の設置
野球、フットサルなどの取り組み
を紹介しました。

ベジチェック測定も実施

