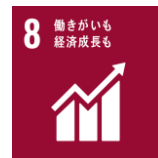


12月某日、当社のホームページに『サステナビリティ』というページが追加されました！そこには、現在取り組みを進めている、

### 健康経営

についての情報を公開しているほか、

近日中には **SDGs** のページが追加される予定です。



### サステナビリティってなに？

「持続可能な」「ずっと保ち続けることができる」という意味合いがあります。

### なにを保ち続けるの？

わたしたちの社会と地球環境、そして事業活動です。

### 100年先の環境と暮らしのために、100年先まで続く企業

「今が良ければいい」のではなく、将来に渡って、良い社会と自然環境を保ち続けることを目指した取り組みなどで使われます。特に最近では企業の環境保護活動や社会貢献活動、また企業倫理への取り組みなども含めた広い意味で使われるようになりました。

今まで「あたりまえ」と思って続けていたことを、これからも「あたりまえ」に続けていくと、100年先の未来には「あたりまえ」に存在していたものが無くなっているかもしれません。

今と変わらない、さらにより良い未来に向けて、「あたりまえ」の価値観を変えていかなければいけませんね(^\_^)

## 健康にいがた21より

## ながら運動「ち～とばっか動効果」のご紹介

新潟県の健康づくり計画の一環として、【健康にいがた21】というホームページで、事業所で活用できる運動メニュー「ち～とばっか動効果」が紹介されています。

働く世代の運動促進のため、デスクワーク、立ち仕事、運転業務が多い人向けと業務形態別のメニューがあります。それぞれの姿勢で起こりやすい身体の悩みに則したメニューやその姿勢でできる筋トレメニューなどがあります。

### ち～とばっか動効果(うごこうか)とは

#### ○ち～とばっか動効果の種類

働く世代の運動促進のため、デスクワーク、立ち仕事、運転業務が多い方向けと業務形態別の身体の悩みに則したメニューやその姿勢でできる筋トレメニューなどがあります。

- 業務形態別
  - デスクワーク(座り仕事)が多い方向け  
首、肩、背中、腰、お尻、足のむくみに効く
  - 立ち仕事が多い方向け  
背中、腰、ふくらはぎに効く
  - 運転業務が多い方向け  
腕、肩、背中、腰、足、お尻に効く
  - +その他  
体カチェックや体づくりの基礎となるメニュー

#### デスクでこっそり筋トレ

紙などを膝にはさみ、紙をつぶすようにして

★デスクワーク中に紙が落ちなくなることを目標に

内ももの引き締め、O脚予防に効果的！

すきま時間に筋トレ！

事務所でこっそり筋トレをしたり

#### お尻ストレッチ(膝かかえ)

(車内の場合)シートを少し倒して寄りかかるように座る(寝ている場合)椅子に深く腰掛ける背もたれに寄りかかるように座る

片方の膝を両手で抱えるようにして胸の方に10～20秒程度引き寄せ

反対側も同様に行いましょう

腰や股関節周りの疲労解消に効果的！

すきま時間にストレッチング！

車内でできるストレッチの紹介も

動画を  
チェック



健康にいがた21



来年からは本気出しますから～…Zzzz

ホームページ見てね～

事務局のM浦

今年も一年  
本当にお世話になりました  
来年も良いお年を  
お迎えください