

仲間と一緒に、豊橋で一番歩く企業を目指して

とよはし健康マイレージ 企業対抗チャレンジマッチへの参加



▲令和3年度表彰式の様子

最近歩く機会が減ってきた。
この機会に、企業対抗チャレンジマッチに
参加してみませんか？

職場内でチームを組み、チームの平均歩数
を企業同士で競うイベントです。

日々の歩数は、とよはし健康マイレージ
アプリが自動で計測するので入力の手間も
なく簡単。

運動の機会が増えるだけでなく、職場内の
コミュニケーション促進にも有効です。

昼食は職場でたっぷり野菜を摂取

健康に配慮したヘルシー弁当の導入



▲スマート和食弁当

気が付いたら、昔買った服が着れない。
健診結果はメタボ判定…。

急なダイエットを始める前に、
まずは今食べている昼食を
見直してみませんか？

1日1食だけでも◎
栄養バランスのとれた野菜たっぷり
のお弁当を食べて、カラダを整えましょう。

とよはし健康宣言事業所認定制度について、詳しくはコチラ▶



■ 企業の健康づくりを応援！

とよはし健康宣言事業所認定制度



従業員の健康を重要な健康資源として
捉えて、健康促進に積極的に取り組む
経営スタイル「健康経営」。

豊橋市では、健康経営に取り組む企業を
「とよはし健康宣言事業所」に認定し、
サポートします。



こんなメニューで取り組みをサポート

■ 三遠ネオフェニックストレーナー監修運動プログラム

スポーツトレーナーが業種にあったストレッチ・筋トレを紹介

■ 管理栄養士のミニセミナー

管理栄養士がミニ調理実習にて減塩・野菜摂取のコツを伝授

■ 働くオトナ女子のエイジングセミナー

薬剤師が更年期女性の健康と働き方をサポート