

健康経営に関する推進活動（2026 年）

歩き方教室

2026 年 3 月 2 日に富山県社会保険協会より市山裕梨先生をお招きし、管理職向け「健康になるための歩き方教室」を開催しました。

歩くときの正しいフォームや、座ったままできるストレッチ、簡単な筋トレを教えていただき、参加者からは、「楽しく体を動かせた」「実践したことを私生活に取り入れたい」などの感想をいただきました。

ウォーキングは、動きを大きく、速く、坂道ですると、血流の促進によって間接的に腰痛を緩和する効果や、代謝の活性化から脂肪燃焼効果も得られます。意識して歩いてみてください！



健康調理教室

8 月 18 日(火) 小矢部市民交流プラザにて、富山県栄養士会より先生を派遣いただき「健康調理教室」を実施しました。

当社は、適正な BMI 値（18.5～25.5 未満）に収まる従業員の比率を 66%にすることを目標に掲げてまいりましたが、年々目標値を下回り、BMI 値 25.5 以上（肥満傾向）の人数は右肩上がりとなっていました。そこで企画したのが、この調理教室です！普段の生活にも取り入れられるような生活習慣病予防メニューを学ぶことを目的に、副菜 2 品を調理しました。

当日はグループ会社の方や一般の方を含めた 21 名が参加し、調理教室終了後に取ったアンケートでは、参加された全員の方に「今後の食生活改善に役立つ機会となった」「また参加したい」と回答いただき、盛況のうちに終わることができました。

また、調理教室の様子は TST となみ衛星通信テレビに取材を受けました。

