

毎日の目標

長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1 木

2 金

3 土

4 日

5 月

6 火

7 水

七夕

8 木

9 金

10 土

11 日

12 月

13 火

14 水

15 木

16 金

17 土

18 日

19 月

20 火

21 水

22 木

海の日

23 金

スポーツの日

24 土

25 日

26 月

27 火

28 水

29 木

30 金

31 土

応募締切：2週間前

第1回：応募締切

クルマ利用は、ほどほどに

クルマに頼りすぎると、歩く機会が減る一方で、1万歩歩くと医療費を数百円程度減らすことができるという研究成果もあります。毎日歩いて、健康長寿を目指しましょう。



「歩くまち・京都」憲章

わたしたちの京都では、市民一人ひとりは、

1 健康で、人と環境にやさしい、歩いて楽しい暮らしを大切にします。

そして、市民と行政が一体となって、
1 だれもが歩いて出かけたい道路空間と公共交通を整え、賑わいあるまちを創ります。

1 京都を訪れるすべての人が、歩く魅力を満喫できるようにします。



2012年にスタートした京都マラソンも今回で第11回目。ランナーはもとより、これまで京都マラソンを支えていただいている市民・ボランティア・関係者等の皆様に感謝しつつ、様々な取組で京都を盛り上げていきます。京都マラソンは、7つの世界遺産・山紫水明の風景を巡るコース、途切れることのない沿道からの熱い応援、笑顔でランナーをおもてなしするボランティア・スタッフなど、京都の魅力が凝縮された大会です。ぜひ、ご参加ください!



2.20日



健康経営銘柄



株式会社 ワコール

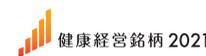
当社では、「社員の健康は、持続的成長のための重要な資産」と位置づけ、会社・健康保険組合・労働組合が三位一体となって、健康経営を戦略的に推進しています。中期計画「ワコールGENKI計画2020」では、生活習慣病対策・がん対策・メンタルヘルス対策の3つのカテゴリで目標数値と行動計画を定め、その達成に向けてさまざまな施策に取り組んでいます。

WACOAL GENKI TAISO



略して
ワコタイ

テレワーク中や家の中で過ごす方の健康維持に役立つ、「WACOAL GENKI TAISO」を公開中。



経済産業省は、東京証券取引所と共同で、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業を「健康経営銘柄」として選定し、公表することで、企業の健康経営の取組が株式市場等において、適切に評価される仕組みづくりに取り組んでいます。