

健康経営会議 2019

当日はスニーカーで、一駅前からのご参加を推奨します！



一駅前ウォーキングMAP

- ① JR東京駅から約1,580歩
950m (徒歩 約13分)
- ② JR神田駅から約1,500歩
900m (徒歩 約11分)
- ③ JR日本橋駅から約1,830歩
1.1km (徒歩 約14分)
- ④ JR秋葉原駅から約2,500歩
1.5km (徒歩 約20分)
- ⑤ JR御茶ノ水駅から約2,160歩
1.3km (徒歩 約16分)
- ⑥ 東京メトロ 三越前駅から約2,160歩
1.3km (徒歩 約17分)
- ⑦ 都営 小川町駅から約1,250歩
750m (徒歩 約10分)
- ⑧ 都営 竹橋駅から約900歩
550m (徒歩 約7分)
- ⑨ 東京メトロ 二重橋前駅から約1,400歩
850m (徒歩 約11分)
- ⑩ 都営 神保町駅から約1,500歩
900m (徒歩 約11分)

1日の歩数を普段よりプラス1,000歩 (約10分)

お知らせ

FUN+WALK PROJECT (スポーツ庁)

スポーツ庁では、スポーツを行うことが生活習慣の一部となる、そのような姿を目指し「Sport in Life プロジェクト」をスタートしました。企業・団体の皆様と一緒にオールジャパンでスポーツ実施の機運を盛り上げたいと思います。

「健康経営」に取り組む皆さんの職場でも、通勤時間等の隙間時間を活用して、「楽しく」「歩く」ことを促進する「FUN+WALK PROJECT」の推進など、従業員のスポーツを通じた健康増進に取り組んでいただきたいと思います。

※「Sport in Life」、「FUN+WALK PROJECT」のロゴマークをご活用いただけます。詳細はHPをご覧ください。

TEL 03-5253-4111 (内 2685)
E-Mail kensport@mext.go.jp
住所 〒100-8959 東京都千代田区霞が関 3-2-2
URL <http://www.mext.go.jp/sports/index.htm>



スマート・ライフ・プロジェクト (厚生労働省)

「健康寿命をのばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。2014度からは、これらのアクションの他、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、更なる健康寿命の延伸を目指し、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進しています。

TEL 03-6441-4657
E-Mail info@smartlife.go.jp
住所 〒107-632 東京都港区赤坂 5-3-1
赤坂 Biz タワー (株) 博報堂内)
URL <http://www.smartlife.go.jp/>

SMART LIFE PROJECT

健康経営会議はスポーツ庁が推進する「Sport in Life」「FUN + WALK PROJECT」、厚生労働省が推進する「スマート・ライフ・プロジェクト」の活動を応援しています！