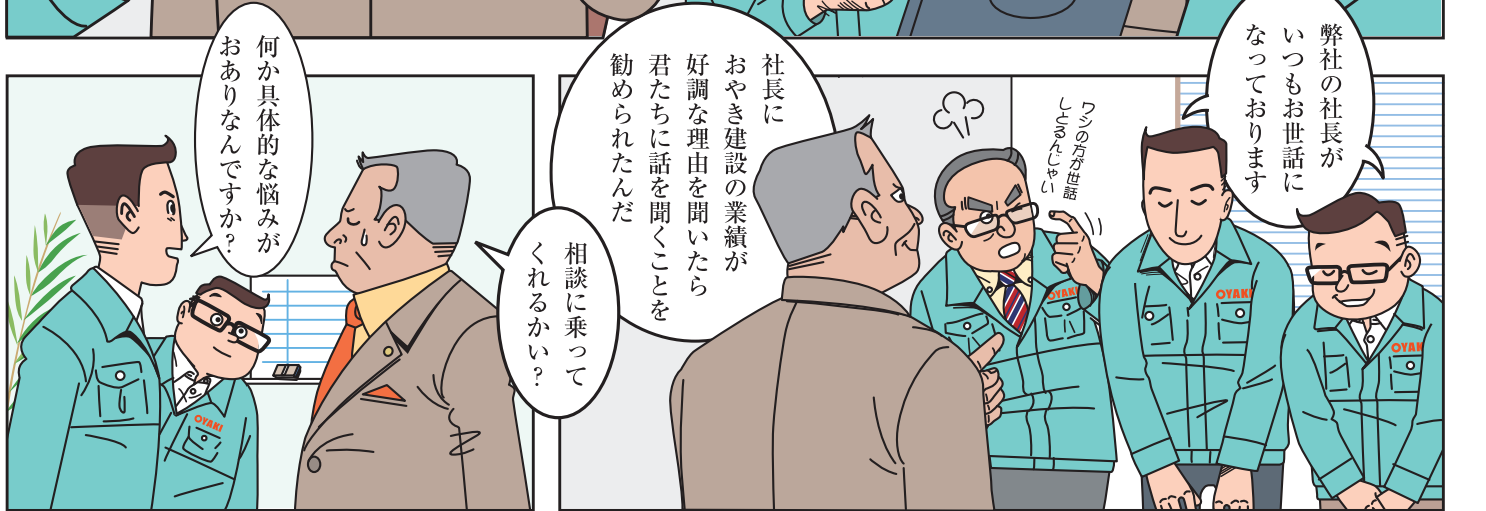
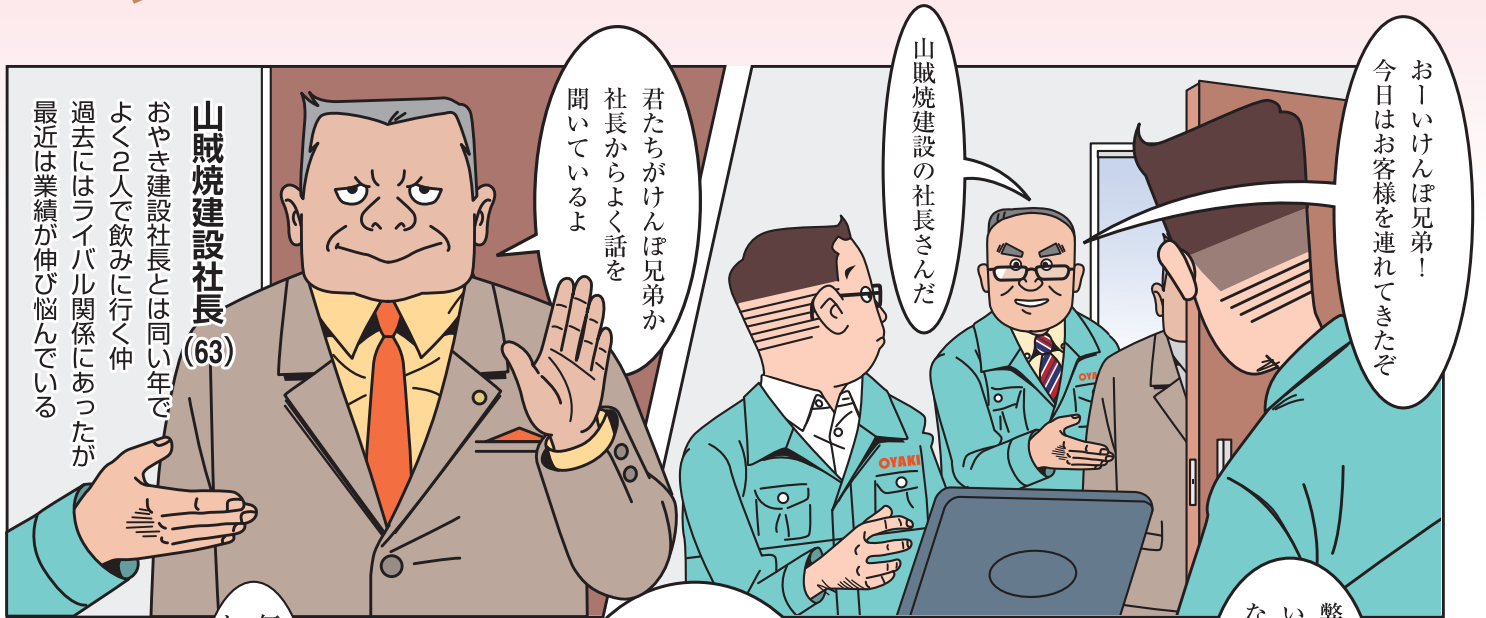
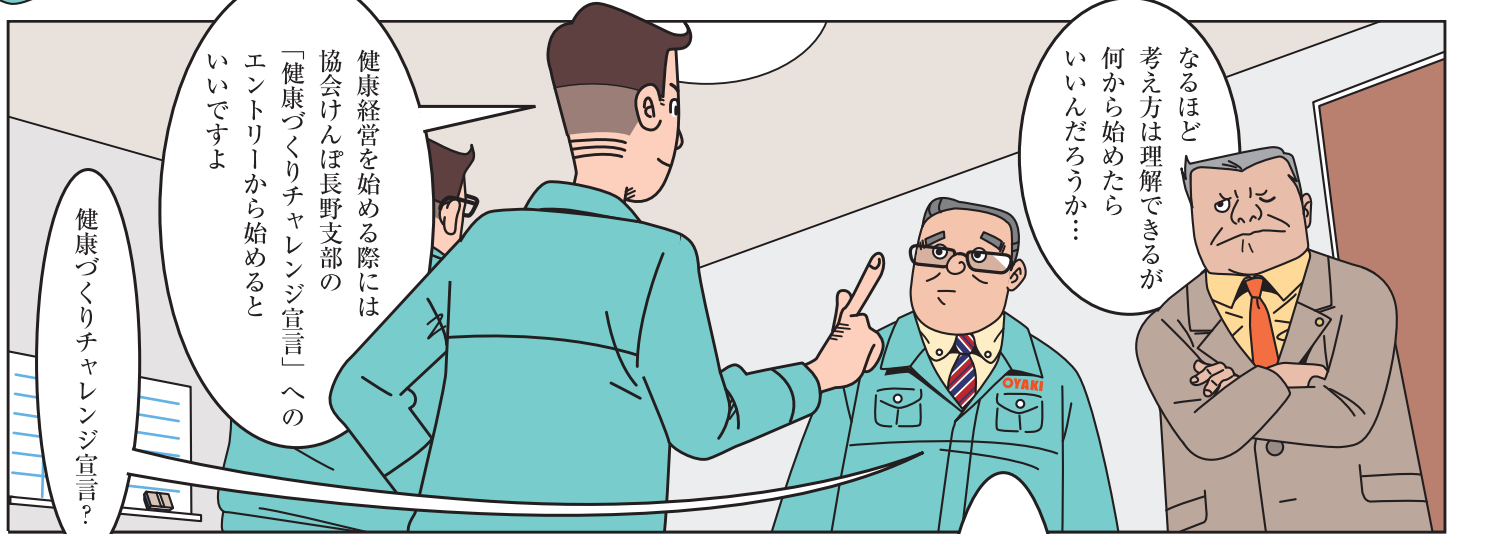
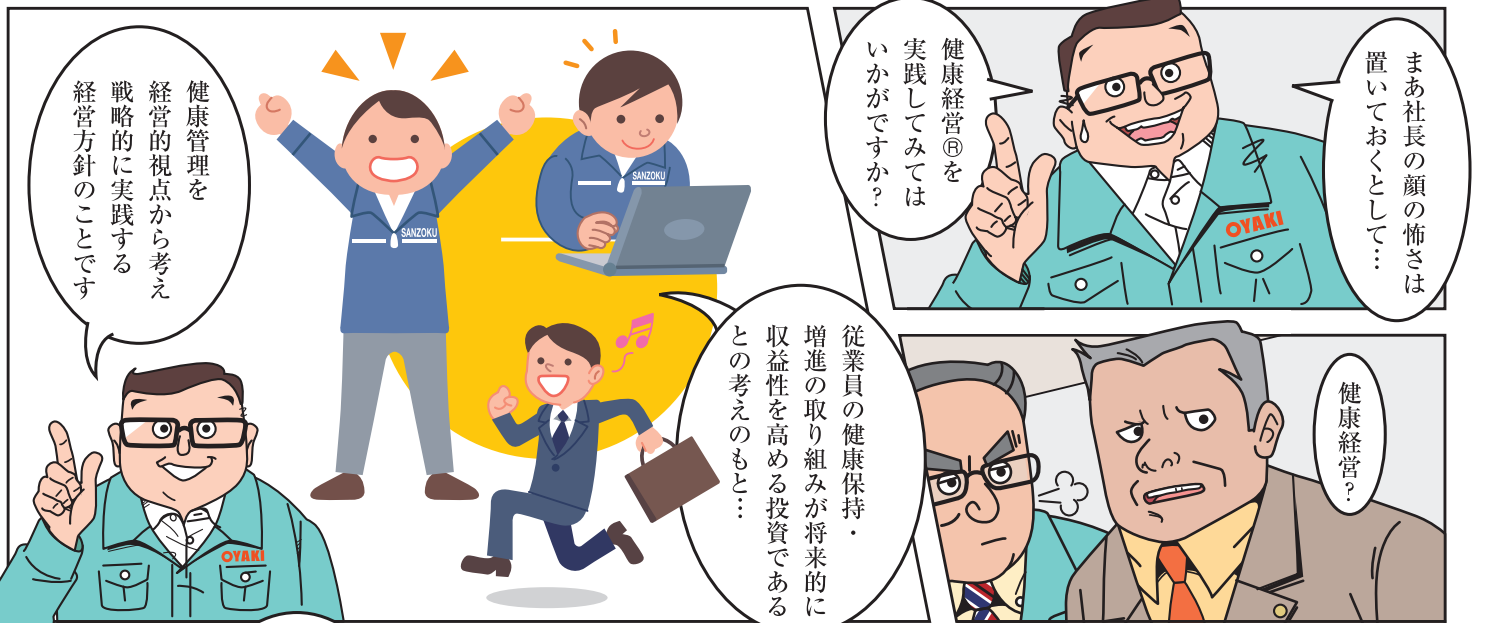
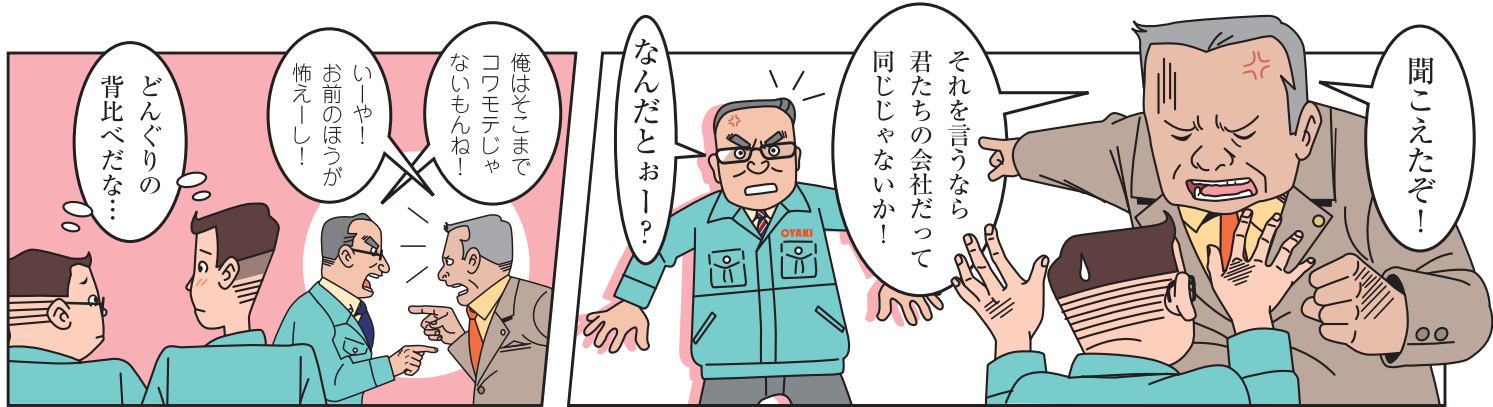


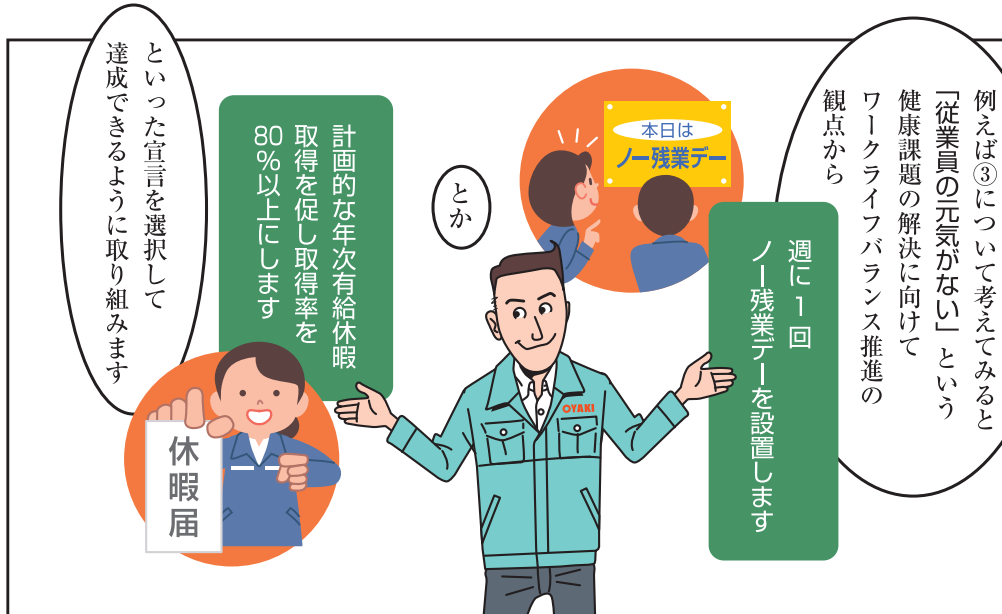
健康経営で 従業員の健康増進！







なるほど
目標を数値で設定したら
取り組みやすくなるな



といった宣言を選択して
達成できるように取り組みます

計画的な年次有給休暇
取得を促し取得率を
80%以上にします

とか

例えば③について考えてみると
「従業員の元気がない」という
健康課題の解決に向けて
ワークライフバランス推進の
観点から

週に1回
ノー残業デーを設置します

＜健康づくりチャレンジ宣言・特典＞

1. 「事業所健康度診断カルテ」を毎年お届け
(協会けんぽで健診データを10名以上確認できる事業所に限る)
2. 健康に関する情報誌を年4回お届け
3. 協会けんぽ作成の健康に関するポスターの提供
4. 歯科検診の費用補助

こんなに特典があるのか
これはお得だなあ

健康づくりチャレンジ宣言を
した事業所には限定
特典もありますよ！

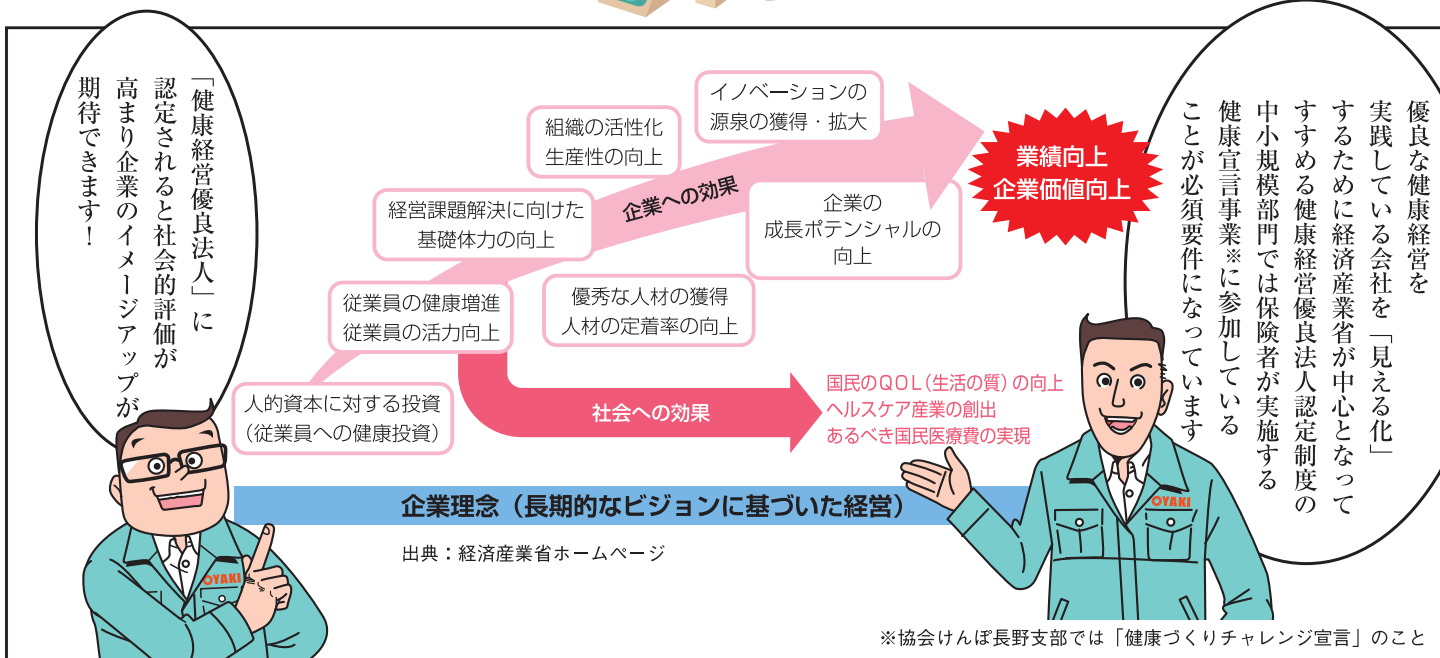
やっぱり野菜が先でしょ！

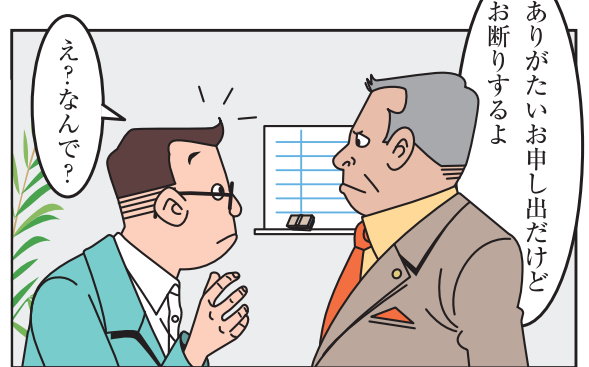
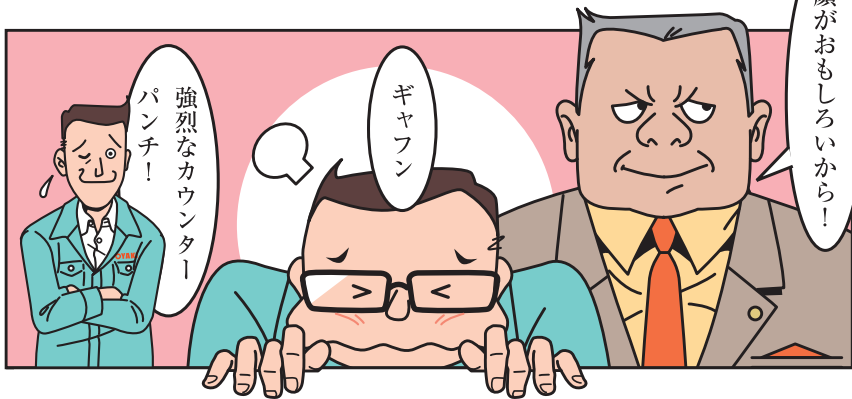
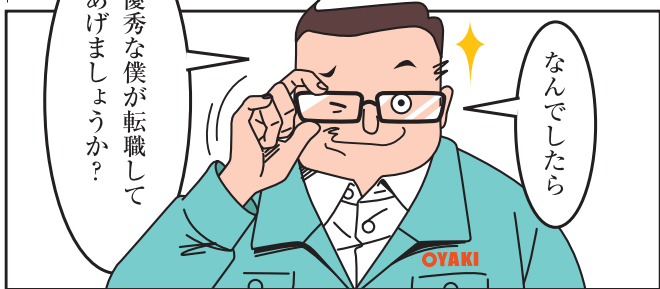
とつても簡単 サキベジ よく噛んで
野菜100gを食事の最初に食べよう

たとえば・・・キャベツのせん切りなら、どんぶり一杯
ミニトマトなら 8個

サキベジの効果

腸 食事がゆっくりになる 腸が便秘と相手をすると、腸に詰って 消化の妨げになります。	胃 食べ過ぎを防げる 満腹感が得やすくなるため、主食や おかず、デザート等の食べ過ぎを防ぐ ことができます。
生活習慣病予防	
アレルギー 食量の吸収速度を遅らせる 先に食べた野菜がアレルギーになり、後から入ってくる糖 分や脂質の吸収速度を遅らせる効果があります。	





長野県内企業の健康経営優良法人（中小規模法人部門） 認定数の推移

