

4 運動習慣の 定着

まとまった時間を作って運動することは難しいかもしれませんが、身体を動かす機会は日常生活の中でたくさんあります。

少しずつでも意識的に身体を動かしていただくことが大切です。

- 社屋内はエレベーターを使わず階段利用を促進します。
- 10時と15時にラジオ体操と腰痛予防体操を実施します。
- 独自に運動イベントを企画し、また外部のイベントにも積極的に参加します。
- 従業員に歩数計を支給し、歩数上位者には健康関連の賞品をプレゼントします。



5 禁煙 対策

たばこはがん、心疾患、脳卒中等重大な病気の原因になると言われています。現在喫煙していても禁煙することで、がん等の発症リスクを下げることができます。また、たばこによる副流煙は周囲の人にも健康被害を与えるとされており、受動喫煙の対策も大切です。

- 喫煙率10%ダウンを目指します。
- 建物内・社用車内を禁煙とし、喫煙場所は屋外に設置します。
- 12～13時以外は禁煙にします。
- 禁煙外来の費用を一部補助します。
- 禁煙についてのポスターを掲示し、禁煙の意識を高めます。
- 職場内で禁煙セミナーを開催します。



6 歯科口腔 保健等その他の 健康づくり

メンタルヘルス対策や歯の健康づくりなど、それぞれの事業所の課題に合う健康づくりを行いましょう。

歯科口腔保健の推進

- 従業員に歯科検診を実施します。
- 食後の歯磨きを徹底します。



メンタルヘルス対策

- 全従業員参加のメンタルヘルス研修、セルフケア研修を開催します。
- メンタルヘルスについての相談窓口を設置します。

コミュニケーションの強化

- 年に1度スポーツイベントを実施します。

その他

- 飲みすぎないように、適量飲酒を心がけます。

