

わが社の健康プランの推奨

わが社の健康プランとはみんなのできる、続けられる比較的簡単なプランで構いません。以下の健康プラン具体例を参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

【わが社の健康プラン具体例】

～目標～

メタボ対策

- ①治療・精密検査が必要な者へ受診のための休暇取得を勧める（特に高血圧・糖尿病等）
- ②事業所内に血圧計を設置し定期的に測定する
- ③事業所内に、体重計や体脂肪計を設置し、定期的に測定し、自己コントロールできる仕組みをつくる
- ④事業所内で定期的な休甘日（間食・甘味飲料）、休肝日を設定する

～目標～

禁煙対策

- ①敷地内禁煙を実施する
- ②建物内禁煙を実施する（屋外に喫煙場所を設置する）
- ③建物内分煙（喫煙室を設置する）
- ④事業所として禁煙サポートをする（禁煙外来の情報提供や利用する際の補助など）

～目標～

運動の推進

- ①始業前などにラジオ体操を実施する
- ②定期的に運動デーを設定し、運動の習慣づけを行う
- ③階段利用を推進する
- ④事業所独自に運動イベントを企画したり、県内外の運動イベント参加する

～目標～

メンタル対策

- ①事業所内で毎朝（始業前）、相互に挨拶運動を実施する
- ②事業所が（ストレスチェック表による自己チェックの実施）セルフコントロールできる従業員を増やす
- ③ノー残業デーを定期的に設定し、実施する
- ④事業所皆が参加できるレクリエーションを企画する