

3項目以上(3・4ページから2項目以上、5・6ページから1項目以上) 選択し、10ページにある「職場健康づくり宣言エントリーシート」に記入してください。

※以下の取組例を参考にして、会社独自のプランを実施することも可能といたします。



脱メタボ!  
バランスの  
良い食事!  
運動習慣!



禁煙!  
減塩!  
高血圧対策!

## 宮城支部のおすすめ(脱メタボ・高血圧対策)



宣言番号

7

社内で喫煙の健康影響に関する知識の普及や意識付けを行います

- 取組例
- 社内で喫煙の影響に関するポスターを掲示する。
  - 喫煙者に資料を配布する。

宣言番号

8

社員に対する禁煙支援を行います

- 取組例
- 喫煙者に禁煙サポートの保険薬局や禁煙外来への相談を勧める。
  - 特に妊婦や未成年者の喫煙防止、禁煙支援、受動喫煙防止を呼び掛ける。



宣言番号

9

社内での分煙など禁煙環境を広げます

- 取組例
- 建物内を完全分煙にする。
  - 社用車を禁煙にする。

宣言番号

10

建物内禁煙を実施します

- 取組例
- 協会けんぽの受動喫煙防止宣言施設登録制度の申し込みをする。

宣言番号

11

敷地内禁煙を実施します

- 取組例
- 協会けんぽの受動喫煙防止宣言施設登録制度の申し込みをする。



受動喫煙防止宣言施設登録制度リーフレット

