



## 健康講話

### 安全衛生推進大会での健康講話

- ◎毎年9月にグループ会社全社員が参加する安全衛生推進大会時に健康講話(生活習慣病予防など)をおこなっている。
- ◎また、毎月1回協力会社を含めて、業界の状況、交通安全、メンタルヘルス等、幅広く研修をおこなっている。



グループ会社や協力会社が集まる様々な機会をとらえ、健康意識を高めるための啓発をおこなっています。この機会を通じ健康づくりの推進の輪が内外にひろがるよう継続して取り組みます。



#### 株式会社 阿部和工務店

[仙台市青葉区]

- 事業内容／建設業
- 従業員数／67人
- 健康経営優良法人2018 認定



### 県や地域の取り組みを啓発

#### ルルブル運動による啓発・総合型地域スポーツクラブ紹介

- ◎安全衛生計画に社員の平均BMIの目標を24以下としている。
- ◎宮城県で主催している「ルルブル運動」に参加し、社内で普及啓発をおこなっている。
- ◎町が主催し、住民が自主的・主体的に実施している地域のスポーツクラブを紹介している。

#### MEMO

「ルルブル」とは「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル」という、子供の健やかな成長に必要かつ重要な要素と、元気に育つように願いを込めた言葉から取ったものです。

社員の健康維持のため、グループ企業内のスポーツ大会を実施していますが、職場外でも運動や食生活に気を付けてほしいという思いから、上記のような啓発をしています。



#### 宮崎工業 株式会社

[加美郡加美町]

- 事業内容／製造業
- 従業員数／222人
- 安全衛生優良企業認定2015年～
- 健康経営優良法人2017、2018 認定
- 平成28年度スマートみやぎ健民優良賞 受賞



◎月に一度、健康な食生活を意識する日として、野菜たっぷりの社食を実施する

◎毎朝、アルコールチェックを行っている

◎1日当たりの適量のアルコール量を周知している

◎運転前日のアルコールを控えるように呼びかけている



#### 健康づくりの



#### 広がっています

宮城県内の事業所が職場健康づくり宣言で取り組んでいるもので  
ユニークなものや多くの事業所が宣言しているものを紹介します。



◎社内でリストバンド型活動量計を配布

◎ウォーキングマップ等を活用した+1500歩運動を実施する

◎部署や職種別など、単位ごとに合った運動を仕事の中に取り入れる

◎アクティブ通勤を推奨して、1つ前のバス停、駅で降りるようにしている

◎マラソン大会などで健康イベントに参加する社員の参加料を会社で負担

◎階段にメタボ予防標語を貼り付け、意識付けを行う

◎メタボ対象者に歩数計を支給し、歩く習慣づくりを推進している

◎協会けんぽの受動喫煙防止施設登録制度の申し込みをする

◎社有車は禁煙にした

◎禁煙達成者へ記念品を贈呈する



◎社員が歯科健康診断を受けやすい環境づくりをする

◎給与明細と一緒に毎月健康に関するリーフレットを渡している

◎ドライバーの方々に毎日血圧を測ってもらっている

◎健康経営アドバイザーの資格を取得し、社員の教育ツールに使用する

