

## 健康づくりチャレンジ宣言取り組み内容一覧 【上小地域】

(※五十音順)

事業所名	住所	取り組み内容
株式会社 アルカディア	上田市小泉 2566-1	・朝礼時にラジオ体操を行います ・社内掲示板や回覧を活用し、各種健康情報を発信します
上田ガス 株式会社	上田市天神 4-29-3	・ポスターを掲示し健康意識を高めます
笠原工業 株式会社	上田市 常田 1-10-3	・社内で体を動かす機会を増やします ・毎朝8:00より、朝礼時にラジオ体操を実施します
オルガン針 株式会社	上田市前山 1	・毎日続ける早歩と体操(7,000歩/日、始業前のラジオ体操を全社員で実施) ・毎日の食事に健康意識(減塩意識を持った食事で、高血圧予防) ・健康増進に繋がる情報発信を行います
医療法人 健救会	上田市中央西 1-2-10	・職員通用口に啓蒙ポスター等を貼る等、健康情報の提供をします
信州ハム 株式会社	上田市下塩尻 950	・健康増進のための3つの習慣を推奨するサキベジ活動を実施します ①食事のはじめに野菜を食べます ②万歩計を使った活動測定で毎日7,000歩以上を目標に歩きます ③一緒に活動する仲間とのかかわりを持ちます(コミュニケーション) ・4か月ごとに健康づくりの選抜チームを作り、目標設定を行い、定期的に血液検査、体力測定などを行いながら 専門家より運動指導、栄養指導などのアドバイスを受けます ・食堂に体重計・血圧計の設置をします
長野計器 株式会社	上田市秋和 1150	・食堂などの掲示板にポスターを掲示します ・講師による研修会を実施し、正しいラジオ体操を実施します
株式会社 みすず総合コンサルタント	上田市上田原 1073-4	・健康づくりに関する講習会を実施します
株式会社 綿谷製作所	上田市上丸子 1082	・毎朝、社内放送を流しラジオ体操を行います ・月替わりで様々な健康情報を掲示します