

## 健康経営の取り組み ～これまでの取り組み～

---

### ○取り組み（行動することこそ重要と捉え以下をKPIとして定め実施しました）

#### 1.運動

- (1) 全社ラジオ体操の推奨、期間を定めて毎週2日朝全員出社時に3分13秒体操
- (2) 全社ウォーキング（歩数）コンテストの実施
- (3) 社内SNSによる運動に関する健康コラムの発信と啓蒙



#### 2.食生活（健康づくり講座の実施）

- (1) 社内外に向けて免疫力向上、食を含む生活習慣健康コラム等の発信と啓蒙
- (2) 全社員対象に食事や運動、睡眠などアンケート調査の実施と改善検討



### 3.禁煙

- (1) 喫煙状況のアンケート調査の実施と分析
- (2) 毎月22日(禁煙の日/日本記念日協会認定)の終日全面禁煙
- (3) 5月31日(世界禁煙デー/世界保健機構制定)の終日全面禁煙
- (4) 紙たばこと加熱式たばこの喫煙ルームの分煙(新型コロナウイルス対策含)
- (5) 禁煙ポスターの掲示
- (6) 社内SNSによる禁煙に関する健康コラムの発信と禁煙成功者の事例紹介



### 4.健診・検診の受診

- (1) 従業員・役員の100%健康診断の受診推奨
- (2) ピンクリボン(乳がん検診)運動の啓発・応援・推進
- (3) ストレスチェックの実施と推奨
- (4) 予防接種費用の一部補助の実施
- (5) 社内SNSによる健診・検診に関する健康コラムの発信と啓蒙

