

我が社の健康宣言

社員一人ひとりが心身ともに元気で働ける会社を目指す！

◇健康診断の実施、有所見者への対応を徹底します。

- ・従業員の健康診断受診率100%を目指す
- ・健康診断二次検査結果を把握し、勤務への配慮を行います。



◇健康診断の後、産業医や保健師の指導を受け職員の健康管理に活かします。

- ・産業医から意見を聴取し、就労上の必要な措置を行います。
- ・有所見者は医師、保健師による保健指導を実施します。

◇生活習慣病予防に取り組みます。

(脳卒中・心疾患・糖尿病を予防する)

- ・健康情報を従業員に提供します。
- ・健康教育を職場で定期的の実施します。
- ・体重測定、血圧測定を定期的に行うよう職員に周知します。

社員の健康づくり目標

社員一人ひとりが声を掛けあって健康づくりに率先して取り組みましょう！

食事

- ゆっくり噛んで食べる習慣をつける。
- プラス野菜・プラス野菜ジュース
- 寝る2時間前には食べない。
- \*ゆっくり食べる、野菜から食べることで肥満を予防できます。

運動

- 毎朝 ラジオ体操をする。
- 昼休みと作業の合間にストレッチ運動をする。
- できるだけ歩く・階段を使う。
- \*運動を習慣化すれば疲れにくくなりストレスケアにも最適です。

飲酒

- 適量を守る。
- 休肝日は週に2日とる。
- 飲む時には、先に食べる。
- \*適量であれば、リラックス効果、脳卒中や心臓病も防げる。

ストレスケア

- 好きなことに没頭する。
- 深呼吸やストレッチをする。
- よい睡眠をとる。
- \*ストレスが強くなり、血圧も安定し心が落ち着きます