

わが社の健康プラン

一つ以上
チェック

具体的な健康プランを選択してみましょう

生活習慣病予防プラン

- 事業所内に体重計または血圧計を設置し定期的に測定できる環境をつくります
- 事業所で休肝日を1日作り、社員みんなで取組みます
- 麺類の汁を半分残すことや味噌汁は1日1杯にして、減塩を心がけます
- 社員の家族に特定健診を受けるよう呼びかけをします
(わが社の独自目標)
-

受動喫煙対策プラン

- 喫煙室の設置や社内禁煙など社内の分煙に取り組めます
- 社内の禁煙を実施する禁煙デーを設定します
- 社内イベントや飲み会の場を禁煙にします
(わが社の独自目標)
-

運動の推進プラン

- 休憩時間にストレッチを実施します
- ウォーキング週間や月間を設定して取組みます
- 社内でラジオ体操に取り組めます
(わが社の独自目標)
-

メンタルヘルス対策プラン

- 社内コミュニケーションのため、あいさつ運動を実施します
- ノー残業デーを設定します
- 社内レクリエーションを企画して、運動の機会を設けます
(わが社の独自目標)
-

この用紙の両面をご記入の上、FAXまたは郵送にてご提出下さい。

FAX番号：018-863-7354