

実は従業員の健康づくりは事業所の**メリット**にも繋がります

事業所における従業員の健康づくり



1 職場全体のメリット

- ☆従業員のパフォーマンスやモチベーションが向上し、事業所の活力や業績も向上↑
- ☆働きやすい職場は離職率の低下に繋がる

2 リクルート市場でのメリット

- ☆従業員の健康に配慮できる企業としてアピール!
- 就活生が就職先に「福利厚生が充実」「健康や働き方の配慮」を求めていると言われています。従業員の健康づくりに取り組み、求人や経営に生かしませんか。

これから従業員の健康づくりを始める事業所やより積極的に進めたい事業所に
➡まずは右の二次元コードから県ホームページへ

県ホームページで健康づくりに活かせる情報を掲載しています。
例えば... かがわ働き盛りの健康づくりメニュー
事業所まるごと健康宣言の取り組み事例集



マイチャレンジかがわ!

チーム対抗戦&企業対抗戦 開催します!



① チーム対抗戦

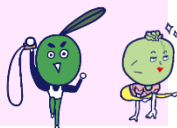
期間:令和4年9月1日(木)~9月30日(金)
※8月31日(水)までにグループ登録

② 企業対抗戦

期間:令和4年10月1日(土)~10月31日(月)
※9月22日(木)までに企業登録をメールで申請

対抗戦ルール

各グループの対抗戦期間中の
平均歩数を競います



チーム対抗戦&
企業対抗戦の詳細は
右の二次元コードから➡➡



管理栄養士の 簡単レシピ

☆暑い日にうれしい一品

『冬瓜の さっぱりサラダ』



▼材料(2人分)

・冬瓜(とうがん)	150g (1/16個)
・塩	少々
・大葉	2枚
・しょうが	少々
★・しらす干し	小さじ1
・ごま	小さじ1
・めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2

【1人分】
エネルギー: 27kcal
たんぱく質: 1.6g
脂質: 0.7g
炭水化物: 4.3g
食塩相当量: 1.0g

▼作り方

- ① 冬瓜は横二つに切ったあと、縦に切って適当な太さにする。皮と種を除き、うす切りにし、塩をまぶして5分程度おく。
- ② 大葉は縦二つに切り、せん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ ★を合わせて混ぜる。
- ④ ①を軽く絞りと、器に盛る。③を上からかけて、出来上がり。

今が旬だよ

