

小豆健康情報 メールマガジン

No.7 2025/2/19

Theme テーマ

事業所の健康づくり

健康、ということ。
やっぱり、健康は大切。

従業員の健康づくりに取り組む事業所が増えています。

従来、健康管理は従業員個人が実施するものと考えられていました。しかし、従業員の健康保持・増進が事業所にもたらすメリットが明らかになった現在では、従業員の健康づくりは会社を成長させる投資であると考えられています。手軽にできることから、事業所の皆さんで健康づくりを始めてみませんか？

3つのメリットで、従業員が元気になる！職場が活気あふれる！

メリット 1

従業員が健康で活力に満ちていれば労働生産性が向上します！また、医療費の軽減にもつながります！

業績が上がる

メリット 2

従業員の健康が保たれれば、病気による欠勤や離職のリスクを軽減することができます！

人手不足の解消

メリット 3

従業員の健康づくりを行うと、従業員を大事にする会社ということを求職者にアピールできます！

事業所のイメージアップ

事業所まるごと健康宣言

香川県と協会けんぽ香川支部が、協会けんぽ加入事業所のうち健康づくりに取り組む事業所を認定している制度。

健康経営銘柄化、健康経営優良法人

経済産業省が健康づくりに取り組む事業所を選定する制度。

おとなり事業所の健康づくり

小豆地区で「事業所まるごと健康宣言」優良取組事業所として香川県知事賞を受賞した事業所の取組をご紹介します！

スポーツによる交流と運動不足解消！



移住者や外国籍の技能実習生の社員も多いため、社内コミュニケーションの向上や運動不足の解消を目的として、毎朝のラジオ体操やスポーツをみんなで楽しんでいます。また、地元のスポーツイベントにも積極的に参加し、職場近隣の住民との交流も行っています。

小豆島ヘルシーランド株式会社 (令和元年度受賞)

簡単！野菜料理レシピ

カブとみかんの サラダ

【材料(2人分)】

カブ	2個(小)
カブの茎	適量
みかん	小1個
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1
はちみつ(砂糖でも可)	小さじ1
酢	小さじ1
塩・こしょう	少々

- 1 カブは皮をむき、薄いちょう切り、茎は細かく刻み、しんなりするまで塩もみし、水気を絞る
- 2 みかんの皮をむき、薄皮をとり、食べやすい大きさに切る
- 3 ボールにAを入れ、混ぜ合わせる
- 4 ①、②を③に入れ混ぜ、全体になじんだら器に盛りつけて完成

1人分 (エネルギー98kcal たんぱく質0.9g 脂質6.1g 炭水化物10.7g 食塩相当量0.3g)