

社員の健康は大切な資産です。会社の宝を守り、高めるためにできることは？

健康づくりの
お手伝いをさせて
いただきますの
で、お気軽に
ご相談ください。

社員いきいき！

元気な会社をめざしませんか？

社員の健康のために、何をすればいいのかと悩んでいる皆さんへ

各社で取組んでいる健康づくりの工夫をご紹介します！

ウォーキング大会



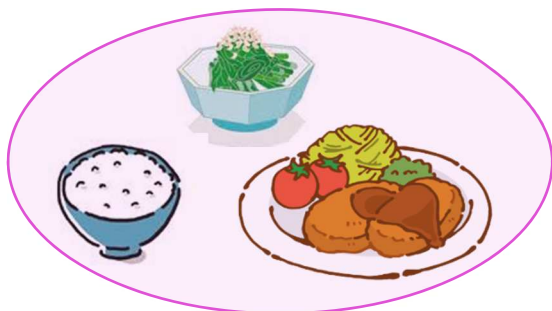
★毎朝社員全員でラジオ体操を実施しています。
真剣にラジオ体操をすれば、ダイエット効果をはじめ、
いろいろ良い効果があるそうです。

★スポーツ大会、ウォーキングイベントなどを実施し、家族
も参加して楽しんでいます。心も体もリフレッシュできま
すね。

★健康スローガン（社員から募集し、社員が選考）を毎日
朝礼で唱和して、意識づけしています。

★血圧計を設置し、いつでも測定できるようにしています。

充実した昼食は、社員の元気をアップします！



★ランチの自由な選択ができるようにメニューを充実しまし
た。自家製弁当の人もサラダメニューを選択して、一緒に食
べる社員もいます。

★サラダバーを提供しています。社員に野菜を食べる習慣が定
着してきました。

★秤を設置すると、ご飯の量を意識するようになりました。



◎皆さんの会社でも、出来ることから何か
始めてみませんか？

健康づくりのご相談(例)

- ①社員食堂のメニューの栄養成分表示
- ②社員食堂等で健康情報の展示及び掲示
- ③社員等を対象とした出前講座(メタボリックシンドローム予防、
心の健康、禁煙、がん予防、食育、その他)
- ④社員等を対象とした個別相談や健康チェック等

昼休み時間や所内研修等での短い時間でも実施可能です。ご相談ください。

香川県西讃保健福祉事務所 (Tel : 0875-25-3082 Fax : 0875-25-6230)

メールアドレス seisanhoken@pref.kagawa.lg.jp

お申込み用紙 (FAX 0875-25-6320)

このまま、FAX またはメールにてお申込みください。

| | |
|------------------------|---|
| 事業所名 | |
| ご担当者様の 部署及び氏名 | 後日、打合せのためにご連絡いたしますので、ご記入ください。 |
| 事業所の所在地 電話番号 | |
| メールアドレス | |
| 希望する 健康づくりの内容 | 栄養成分表示・健康情報展示・出前講座・個別相談・ 健康チェック・その他 () |
| 開催希望日時 | ① 月 日 () : ~ : ② 月 日 () : ~ : 原則、月曜日～金曜日、30分～90分程度。 |
| 開催場所 | |
| 参加予定人数 | |
| 具体的な希望があれば お書きください。 | |