

健康経営優良法人認定への取り組み

熊本本社、東京支社事務所等

ヘルスター健康宣言及び弊社推進・取組事項

1 弊社推進事項、取組みの掲示

弊社の目標とする推進事項等に関し、従業員だけでなく、**一般の方への普及・啓発効果**を考え、**事務所周辺で見やすい場所への掲示**に取組み、**ご来場されるお客様に対しての見える化を推進**
熊本本社事務所内



熊本本社事務所入口及び通路



東京支社事務所内



!(^^)! とにかく、みんなと一緒に
がんばろーよ! !(^^)!

2 取り組みポスター 三つの推進運動

(1) 禁煙、受動喫煙注意

Smart Life Project
 健康な生活習慣を身につけ、
 心身の健康を維持し、生活の質を向上させ、
 健康寿命をのばしましょう。

「禁煙」で
健康寿命をのばしましょう。

★ZENMEN 禁煙
 (`ー´) / 受動喫煙注意
 No more ニコチン

(2) 出退社時の適度な運動推進

Smart Life Project
 健康な生活習慣を身につけ、
 心身の健康を維持し、生活の質を向上させ、
 健康寿命をのばしましょう。

「適度な運動」で
健康寿命をのばしましょう。

★出退社時はなるべく階段を使って
社員みんなで適度な運動を心掛け
健康寿命を延ばそう
 (`ー´) / エイエイオー!

(3) 朝ご飯を取ろうぜ運動

Smart Life Project
 健康な生活習慣を身につけ、
 心身の健康を維持し、生活の質を向上させ、
 健康寿命をのばしましょう。

「適切な食生活」で
健康寿命をのばしましょう。

★朝ご飯はキチントっ取ろうぜ
 (`ー´) / レッツモーニングU~運動!

株式会社 東風地所

ヘルスター健康宣言

【必須項目】

- 従業員への健康受診率 100% を目指します
- 特定保健指導実施率 100% を目指します
- ご家族への健康受診率 100% を目指します

【選択項目】

- ◆運動の習慣づけを推奨します
- ◆バランスの良い食習慣を推奨します
- ◆禁煙や受動喫煙防止に取り組みます
- ◆過労労働防止に取り組みます
- ◆メンタルヘルズ対策を講じます

宣言日 2024年6月20日

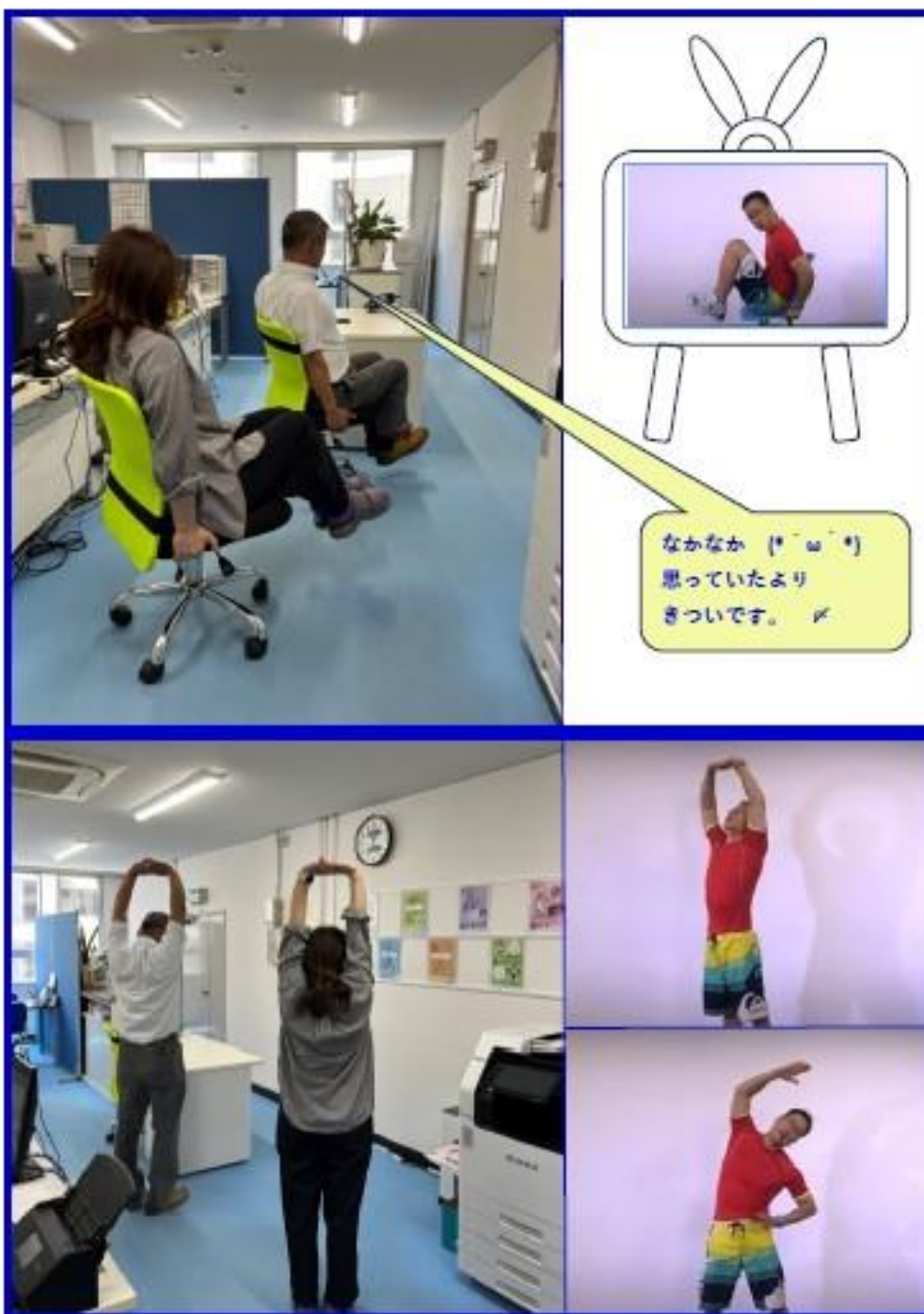
—— 員事筆名の「健康宣言」を掲載します ——

2024年度健康推進部長 5月14日 冨田 和典

企業健康支援協会 熊本支部

!(^^)! 僕たち、私たちの目標は
これだー! !(^^)!

3 昼休み 隙間見つけて ストレッチ (お粗末様です。)

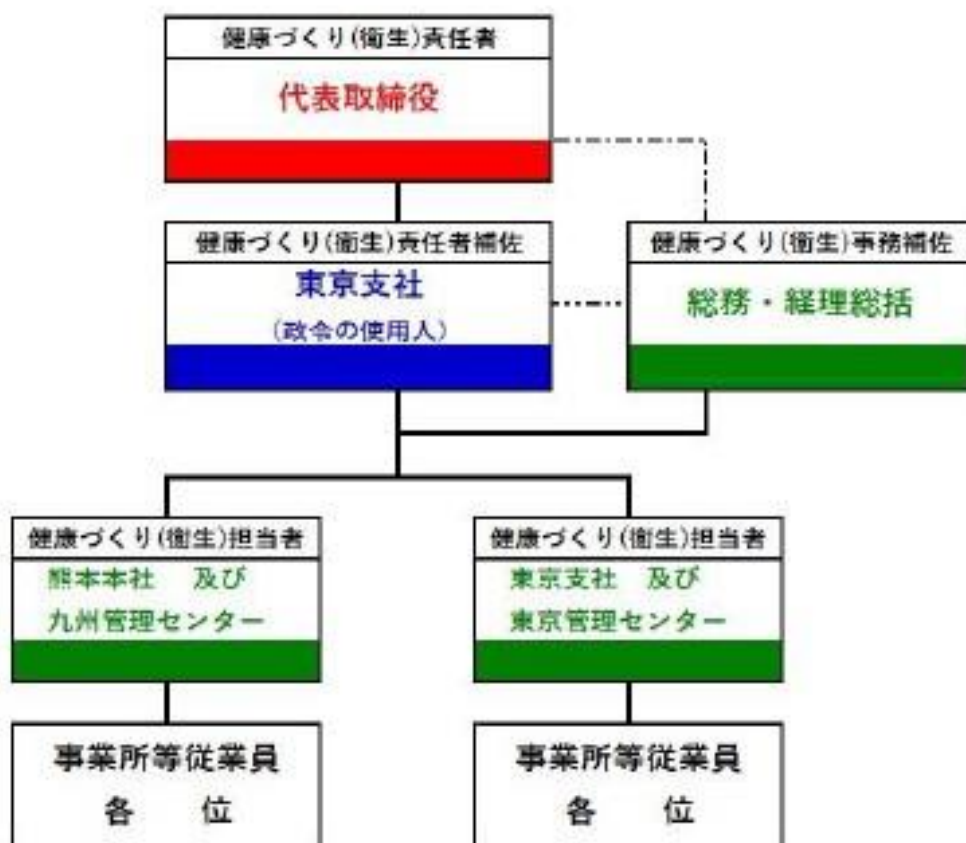


!(^^)! けいぞくは～
ちからなり～! !(^^)!

4 健康づくり実行委員結成 (親方様他、校1名、不健減隊員3名)

令和6年7月1日現在

健康づくり実行委員組織図



!(^^)! あんじょう～ よろしゅう～
お頼申します～! !(^^)!

5 健康寿命を延ばそう 社員一丸 日頃から健康確認のDIY運動

※ 毎週一度は健康チェックを

○血圧測定で状況チェック 血管柔軟性、心臓への負担は大丈夫？



※測定は、誰でも・何時でも・手軽に出来ますよ～ (´・▽・`)ﾉ3R♪

○体組成計チェック 体重、体脂肪（悪玉コレステ）増えてない？



※裸足になるのちょっと面倒 <でも健康維持のため！ (´・▽・`)ﾉ3R♪

○体がダル重も～で体温チェック 疲れたな～、熱出てない？



※早期確認・早期治療 “自分を大切に、無理しないで～” (´・▽・`)ﾉ3R♪

※ 毎日安心の生活、自己への自信、趣味の充実、
仕事への意欲、ストレスの緩和、医療費の削減
これからの長い人生



健康寿命が生出す影響・効果は半端ないです v(*´▽`*)v

!(^^)! よーく考えよ～？ NISAは大事!
けど!! 健康寿命も大事だよ～♪ !(^^)!



!(^^)! スマホでデータ管理できるんだって
いっぱい使ってね^^ !(^^)!

6 その他の活動・取り組み



糖尿病
を予防するた例に…

**見直そう食生活
はじめよう
ウォーキング**

- 1 年に1度、健診受診**
健康診断がない場合は、ぜひお医者さんで受診しましょう！
- 2 毎日、野菜をもう1皿**
1皿200gの野菜を食べて、健康の100歩を歩きましょう！
- 3 毎日、あと1000歩**
おなじ歩数でも歩かなくても大丈夫です。まだウォーキング！

~糖尿病は糖尿病予防の推奨運動を推進しています~

くまもと
スマートライフ
プロジェクト応援団



今日から始める
「野菜あと一皿(100g)」レシピ集
~健康にすぐすための食事~

公益社団法人
熊本県栄養士会

!(^^)! 株式会社東照地所 健康づくり
ヨクバリプロジェクト応援団 !(^^)!