

事業所における健康づくりの取組例

令和6年度「事業所における運動・身体活動の取組に関するアンケート」（中部健康福祉センター）より

全社員が仕事の目標とともに健康に関する目標を設定し、毎月達成度を自己評価
★健康に関する意識づけができています！

藤和乾物(株) (藤枝市)

健康経営デー（Let's Exercise Day 略してLEデー）を設定し、全社で同じ日に、15～20分程度の軽い運動を行う日を作る

(株)ツチャコーポレーション (藤枝市)

会社支給の携帯に歩数アプリをインストール
年に3回、チーム対抗でウォーキングキャンペーンを実施

★運動不足緩和とともに、社内コミュニケーションの促進につながっています！

(株)エクノスワタナベ (藤枝市)

- ・がん検診の受診推奨
- ・ウォーキングイベント
- ・社員食堂における健康増進メニューの提供
- ・敷地内全面禁煙

★医療職中心でなく会社主導で行っているため、従業員の意識が高くなっています！

富士フィルム(株)吉田南事業所 (吉田町)



腰痛予防対策を強化！
保険会社のサポートを受けながら…

- ・月に1度「健康ワンポイントアドバイス」を周知
(例：医師による「腰痛これだけ体操」)
- ・「サポートパッケージ」のサービスによる電話相談、各種オンラインサービスの周知

(株)ニッシン (焼津市)

生命保険会社の御協力により、定期的なベジチェックや血管年齢測定を実施

山本機工(株) (藤枝市)