

健康事業所宣言

健康プラン

取組へのご協力をお願いします！

当所の取組内容

高血圧対策

治療が必要な場合は休暇取得をして早めに受診をしましょう。
週に1日は休肝日を設けましょう。
毎週水曜日を休甘日に設定します。

禁煙対策

リフレッシュルームでの喫煙時間を厳守しましょう。
第二水曜日を禁煙日に設定します。

運動不足対策

各自休憩時間にストレッチを。
各階の移動はなるべく階段を使いましょう。
ふくしま健民アプリを使いましょう。

メンタル対策

ノー残業デーは定時に帰りましょう。
就寝30分前はテレビやスマホの使用は控えましょう。
ストレスチェックのために都度情報提供を行います。

