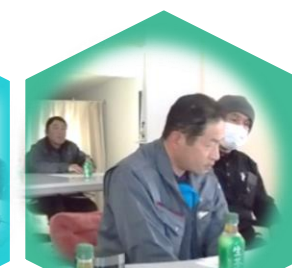


2024年2月 健康経営 勉強会



①3月の重点目標「生活習慣病予防」について

- ・生活習慣改善について具体的な提案
- ・改善した場合に期待できる効果について説明



適度な**運動**、バランスのよい**食事**、**禁煙**、
節度のある**飲酒**、十分な**睡眠**の5つの項目について説明

②健康診断 費用補助について

ワ°ション検査の会社負担、付加健診の対象年齢追加

③健康診断後の保健指導について

R6年度も有所見者を対象に保健指導実施



④ウォーキングイベント

「にいがたヘルスポウークラリー」の案内

山形本社も参加可能なため参加者募集



⑤けんこうチャレンジ 進捗状況

次回健康診断までの目標達成状況確認

病気になる前の予防や早期発見が大切！
各自で目標を設定し、無理せず出来ることから
始めていきたいですね。