

# ～健康経営の取り組み風景～

## ❖ラジオ体操

一日の始まりは、朝礼終了後のラジオ体操から始まります。日頃運動をする機会がない職員にとっては大切な運動時間となり、継続することで運動に対する意識が高まっています。



## ❖特保飲料を職員へ提供しています。

社内の冷蔵庫にはトクホ飲料を色々入れています。

トクホとは「特定健康食品」の略。健康づくりに役立つ食品として、その有効性や安全性を国に認証された製品のことで、食べものや飲料があります。ただし、トクホ飲料を飲んでいればどんな食生活をしていてもよいというものではなく、職員には普段から適正カロリーでバランスの良い食事と適度な運動を心掛けて、補助的に上手に活用してほしいものです。

## ❖日常の健康管理には血圧計と体重計

健康維持・管理に血圧計を購入。日頃から血圧がちょっと高めの職員もいるので、毎日チェックしています。



## ❖テニスボールで簡単ストレッチ



肩のこりに

足裏マッサージ

肩・首・下半身の凝りはありませんか？テニスボールを使っていつでもどこでも簡単にストレッチが出来ることから、職員全員にテニスボールを配り、それぞれ時間がある時にコロコロしています。