

## 健康 あすなろ活動とは、各事

健康あすなろ活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。

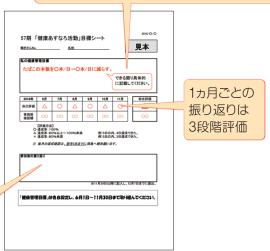
健康あすなろ活動リーダーとして活躍されている、 各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた 取り組み活動をご案内いたします。

## 株式会社ダスキン 大阪中央工場

今年度も引き続き、各自が健康管理目標を立 て、実行することで、自信の健康管理力アッ プをめざします。

活動も3年目となり、徐々に健康習慣ができてきている方、まだまだこれからという方など様々ですが、健康管理委員として積極的にサポートし、工場全体の健康管理力に取り組んでいきます。

生活習慣を振り返り、健康保持増進のための行動目標を設定します。



半年間の振り返りとともに、 コメントを記載します。

▲健康管理目標シート

## 株式会社 小野ダスキン

## 筋トレグッズと体組成計を使って、 運動習慣を促進します

筋トレグッズと体組成計を購入し、運動への取り 組みを促進するため、各自で筋トレができるよう にします。体組成計を使って、体の変化等を確認 していただきます。

また、これまでに活用した血圧計も同じ場所に移動し、併せて利用いただきます。

健康意識促進のため、きっかけづくりとしてサプリメント類や歯みがきセットを購入し使っていただきます。

