

健康 あすなる活動

健康あすなる活動とは、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。

健康あすなる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。

2023年	6月	7月	8月	9月	10月	11月	振り返り
自己評価	△	○	△	○	△	○	○
評価	○	○	○	○	○	○	○

1か月ごとの振り返りは3段階評価

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。

