

かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間の取組内容

○ 職場の健康づくりに関する取組内容

(次の当てはまる項目に■を付けてください。)

1 健康づくりに必要な知識の普及	5 禁煙・分煙
■ 健康セミナーの開催	☐ 職場内全面禁煙（建物内または敷地内）
■ 社内報を活用した情報提供	■ 喫煙場所の設置
☐ ポスターの掲示、リーフレットの配布	☐ 禁煙への取組促進
☐ その他	■ その他
	健康経営ワンポイントアドバイスの配布 (月1回)
2 健診・保健指導による健康管理	6 従業員の適正体重の維持
■ 各種健診（検診）等の勧奨	☐ 定期的な体重測定・記録
■ 健診後の保健指導の利用促進	■ その他
■ 健康相談窓口の設置	体重計の設置、健康経営ワンポイントア ドバイスの配布（月1回）
☐ 血圧計の設置	7 アルコール対策
☐ その他	☐ 始業前の呼気アルコール濃度点検
	☐ 休肝日の設定等の取組促進
3 身体活動・運動	■ その他
☐ 万歩計による毎日の歩数チェック	健康経営ワンポイントアドバイスの配布
■ 階段利用の促進	8 メンタルヘルス対策（こころの健康づくり）
☐ ラジオ体操等の実施	☐ メンタルヘルス研修会の開催
☐ ノーマイカーデーの設定	☐ こころの相談日の設定
■ その他	■ その他
健康経営ワンポイントアドバイスの配布 (月1回)	健康経営ワンポイントアドバイスの配布 (月1回)
4 栄養・食生活の改善	9 歯科口腔保健対策（お口の健康づくり）
☐ 社員食堂でのヘルシーメニュー提供	☐ 食後の歯磨きの推進
■ その他	☐ 歯科健診受診等の勧奨
健康経営ワンポイントアドバイスの配布 (月1回)	■ その他
	健康経営ワンポイントアドバイスの配布 (月1回)
10 その他	

※ 各項目の「その他」に■印を付けた場合は、具体的な内容を記入してください。

事業所名	有限会社 アイ・タイムズ
------	--------------