

しまね☆まめなカンパニー 取組事例（抜粋版）

 他の事業所の取組を参考に、できることから取り組んでみませんか？

☆たばこ対策

- ・島根県の「たばこ対策取組宣言」を行った
- ・社内報や社内ネットワークで情報を発信している
- ・会社独自の禁煙デーや禁煙（節煙）週間を設定している
- ・リーフレット等を配布したり、相談窓口を案内している
- ・禁煙外来受診への補助や非喫煙者に対する報奨金制度を設けている



☆生活習慣の改善



運動習慣

- ・始業前や隙間時間にラジオ体操、ストレッチ体操を実施している
- ・階段の利用をすすめている
- ・社内運動会やグループのスポーツをしている
- ・研修等に合わせて運動を実施している

歯と口腔

- ・食後の歯みがきを奨励している
- ・社内報にむし歯や歯周病についての情報を掲載している
- ・歯科健診を実施している

食生活

- ・朝食や野菜の摂取状況を確認している
- ・社内報や社内研修で食に関する情報を発信している
- ・自販機での甘い飲み物の購入を避けてもらうため、給茶機を設置している

アルコール

- ・社内報にお酒に関する情報を掲載している
- ・適正飲酒について呼びかけている
- ・アルコールに関する相談窓口を周知している

☆こころの健康づくり

- ・ストレスチェックを実施している
- ・心の健康に関する相談窓口を周知している
- ・レクリエーションによるコミュニケーションを促進している



☆がん検診・各種健診の啓発



- ・ポスターの掲示、チラシを配布している
- ・健診（検診）や2次検診の受診勧奨、検診日を周知している
- ・がん検診（婦人科系含む）や人間ドックの費用を会社が負担している

☆従業員の治療と仕事の両立支援

- ・治療のために柔軟な休暇（時間単位など）が取得できる
- ・管理者向け研修会の開催や新入職員への周知などを行っている
- ・復帰支援プログラムの作成、復帰後の勤務体制の変更など柔軟に対応している

