

# 健康宣言

私たちは、職員ひとりひとりが心身ともに、健康で常に働く意欲に満ち、豊かな社会の実現に貢献できるよう健康づくりに取り組みます。

## 【重点取り組み項目】

1. 全社ウォーキング活動に参加して楽しみながらウォーキングを行い、身体の免疫力を高め、運動習慣を身につけます。

(目標：運動習慣の定着率※ 50%以上)

※週2回、1回あたり30分以上の運動を継続して行っている者の割合

2. 食事と睡眠に気を配ることにより健康な生活を目指し、業務への集中力をアップします。

(目標：毎日十分な睡眠と休息をとる)

3. 健康な歯を維持するため、食後の歯磨きを欠かさず、1日1回は歯間清掃用具を使用すると共に定期的に歯科健診を受診します。

(目標：食後の歯磨き実施)

4. ワークライフバランスを実現するため、業務の見直しや業務効率の向上に努め、年休取得や時間外業務の削減に努めます。

(目標：各事業所の年休必達目標達成)

5. 飲酒を行う場合は、身体や生活に及ぼすアルコールの影響、適切な飲酒量、頻度について理解を深め、自分に合った節度ある飲酒をします。

(目標：節度ある適度な飲酒)

2023年9月

シャープ健康保険組合

常務理事 三宅 俊昭