

新年度を迎えまして、社内報『Wellness Now』にして初めての<号外>、新年度特別号を作成いたしました！ホームページでも公開しますので、字が小さくて読めない…という方はぜひそちらでご確認ください！

社内報について 振り返ろう



社内報っていつからあった？

社内報『Wellness Now』は、**昨年の9月に創刊**して、毎月の給与明細に添付される健康情報の裏面に**ちゃんと印刷**し、素知らぬ顔で皆さまのお手元に配られました。あまりに**突然**すぎて、気付かなかった方も多くおられたかもしれません(^_^;)

健康経営活動の円滑な推進のため、**より多くの情報を社員全員で共有**できるように、創刊以降毎月1回のペースで発行しています。

ホームページの活用

令和4年11月、会社ホームページに**<サステナビリティ>**の項目を追加して、その中に健康経営の専用ページをつくりました。方針や体制図、活動の3大要素等を掲載しているほか、ブログのように情報を更新できる**TOPICSスペース**も新設しました。

TOPICSでは、社内外に向けた健康関連情報の発信と、毎月の社内報を公開しています。引き続き**月に3回ほどの更新を目標**にして続けて参ります。

なんで『Wellness Now』？

『Wellness Now』というタイトルは、諸々の締切に追われて**茫然自失**となった事務局M浦が、その独断と偏見で決めてしまいました。

「Wellness」とは**「よりよく生きようとする生活態度」**であり、良好な状態である心身の健康や生活環境、社会的環境を基盤として、自分が望む生き方やライフスタイルデザインを確立させ、**自己実現を目指す姿勢**です。

決して語呂合わせとか、英語にしたかったとか、そのような軽い気持ちで決めたタイトルではございません。当社の**健康経営活動の真髄に近い**と感じ、タイトルに掲げた次第です。

健康に関する情報だけなの？

現在のところ、『Wellness Now』では健康に関する情報と、関連するSDGsの取組みについての内容を主として掲載しています。いわゆる、**<サステナビリティ>**というものです。

カテゴリ別のページを設けた社内報を四半期ごとに創刊している企業が多く、それはもう見ごたえがありますが、もっと身近で、**チラシの裏**にちゃんと印刷された社内報も嫌いじゃないです。(M浦談)



字がたくさんですが

頑張って
読んでください☆彡

見づらい方は
ホームページへ



事務局のM…浦？

なんだかんだで健康志向

当社の健康経営推進活動では、取り立てて何か特別なことをするとか、必ず全員で取り組むとか、そのような無理強いはいらないものとしています。**「できたらやりましたよ〜」くらいでOK**なのです。

無理強いはいらないものの、しつこく**健康!健康!**と唱え始めて3年が経過した現在、明らかに**皆さんの健康志向は着実に上昇**しています！

何かを選択するとき、ふと頭をよぎる「身体良いのはどっちだろう」、ラーメンを食べたとき「スープは全部飲まないほうがいいかな」、その他にも、「同僚にも健康でいてほしい」という気持ちが芽生えたり…この**小さな積み重ねを大事**にしていきましょう。

健康経営推進活動を 振り返ろう



令和4年度は大躍進の年

令和4年度、当社の健康経営活動は、**本来の実績を飛び越えてしまうほどの評価**を受けることとなりました。

<令和4年度認定・受賞 他>

- 健康経営優良法人2023認定取得(3年継続)
- にいがた健康経営推進企業 マスター認定
- 新潟市健康経営認定制度 ゴールド認定
- 新潟市健康経営認定制度 優秀賞受賞
- 健康経営事例集ガイドブック掲載
- 働きやすい職場づくり推進フォーラム登壇

このような評価を得るできたのは、**皆さまのご理解**とご協力の賜物と感謝しております。

続きましては、令和5年度の健康づくり計画と、社内企画等をご紹介します。

■ R5健康づくりカレンダー

計画内容は予定であり、予告なく変更する場合があります。

	重点施策	社内企画	社内企画(禁煙)
4月	健康診断受診促進	個人別目標の達成に向けた取り組み クーンウォーク(本社)	 ドーン
5月	禁煙対策推進	4月～6月	
6月	食生活改善	グッピ°チャレンジ 1000P 6月～8月	毎月第3木曜 構内終日禁煙
7月	アルコール関連 問題啓発		
8月	食中毒予防対策		
9月	メンタルヘルス対策 時間外労働削減	ワークリーチャレンジ 9月～11月	 ゴオオオオ
10月	運動促進	ホウリング大会	
11月	歯・口腔ケア	生活習慣病予防 12月～2月	 ガーン
12月	ハラスメント対策		
1月	生活習慣病予防対策 (準備)	体脂肪燃焼チャレンジ 1月～3月	
2月	生活習慣病予防対策		
3月	減塩推進		毎週火曜・木曜 構内終日禁煙

※ 社内企画の詳細につきましては、各企画ごとに事前にお知らせします。

※ 社内企画(禁煙)につきましては、指定の曜日について喫煙所の灰皿を撤去いたします。

■ R5健康課題

喫煙対策・禁煙推進

歯と口腔の健康促進

朝食欠食対策

睡眠の質改善

R5健康目標(個人)

健診結果の分析(個人)

会社は、年間を通して左記の健康課題の改善に向けた取り組みを提案し、実践を推進します。

社員は、それぞれに掲げた健康目標の達成と健診結果に沿った課題改善に努めます。

■ R5新たに運用を開始する制度・システム

1、健康経営推進規定の運用

- ▶ ノー残業デー
- ▶ 二次検査費用補助
- ▶ 二次検査・予防接種 就業時間認定
- ▶ 治療休暇制度

2、健康管理サービス<first call for AXA>の導入

- ▶ 医師への医療相談

3、産業医の選任

- ▶ ストレスチェック実施(6月頃)
- ▶ 復職面談、高ストレス者面談 ※必要に応じて実施

4、定期健康診断+オプション検査 費用補助

- ▶ 所定の健康診断費用を含み13,000円まで

喫煙の代わりに
なわとびでもしようかしら

