

## 行動指針（ヘルシー7）

健康経営宣言に基づき、従業員の健全な生活習慣を担保するための行動指針「ヘルシー7」を策定し、周知する

- 体重：健康習慣を身に付け、適正体重を目指し、維持しましょう
- 食事：朝食から3食抜かずに食べる等の正しい食事習慣を身につけましょう
- 運動：適度な運動を継続する習慣をつけ、体力づくりとリフレッシュを図りましょう
- 飲酒：過度な飲酒を控えましょう（お酒は楽しくほどほどに）
- 禁煙：就業時間内は喫煙を控え、タバコによる病気を防ぎ、受動喫煙もなくしましょう
- 睡眠：ワークライフバランスを図り、十分な睡眠時間を確保しましょう
- ストレス：ストレス状態を把握して、適切に対処しましょう（一人で悩まず、相談を）

→健康診断の際の生活習慣問診と、健康開発C医療職による組織・個人への指導・助言を通じて上記7項目の実施状況を把握し、当該組織・個人にフィードバックする

# 具体的な取り組み

