

# 有限会社 オフィスⅢ

## (1) 事業所の概要

- 所在地：福井市東郷ニケ町33-9-1  
 ○代表者職・氏名：代表取締役 石田 寛孝  
 ○従業員数：5名
- 創業：平成11年7月2日  
 ○業種：保険代理業  
 ○事業内容：損害保険・生命保険販売

## (2) 事業所で取り組んでいる健康づくり

**【取組の目標】**  
 社員とその家族の健康があってこそその健康経営をめざす。

**【取組の内容】**  
 ～健康課題の把握～  
 ●定期健康診断100%受診  
 ・健診結果の治療・通院等を業務時間内に受診できるよう調整し、早期改善に努める。  
 ・健康診断結果後、次回の健康診断までの改善点など自身の体調に合わせて個人目標を設定し（体重の減少・血圧を下げる等）社内に掲示。  
 宣言する事で目標を達成できるよう促している。

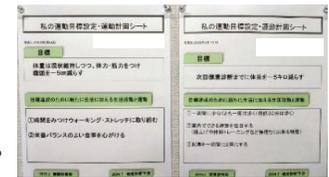
～食生活の改善について～  
 ●ウォーターサーバーの導入  
 ・健康な身体を構成するうえで、水分の代謝を促進することで生活習慣病を予防。  
 ●置き型社食を導入  
 ・栄養を考えた野菜中心のおかずやスープ等を常備。  
 塩分・糖質・カロリー等が記載されており自己管理に役立ててもらう。  
 福利厚生の一環として一食100円にて提供し、毎日利用しやすい設定とした。

～健康増進について～  
 ●月1有給休暇取得の促進・お誕生日休暇制度等  
 ・心身ともにリフレッシュしストレス軽減をはかる。

- 屋内完全禁煙の実施  
 ・喫煙する場合は屋外指定の場所を徹底。
- アルコール消毒液の設置・マスク配布・検温器の設置  
 空気清浄機の設置・換気の徹底。
- スニーカービズの推奨  
 ・携帯電話に歩数計をインストールし、意識を高める。

**【取組により成果】**  
 ●啓発ポスターや自己目標宣言を食事などをとする休憩所の目に留まる所に掲示することで、食生活や運動に対する毎日の意識が高まった。

## 【取組内容の写真】



目標設定計画シート



置き型社食の導入

## (3) 今後の健康づくりの取組

**【今後の目指す姿】**  
 社員とその家族が心身ともに健康であり続けられるよう、健康経営で従業員を守る

**【重点的に取り組む内容】**  
 運動促進・年齢に合った食生活の改善