

「健康づくりで、自己ベストを目指そう！サポートプログラム」概要

| | |
|------------------|--|
| 事業・活動名 | 健康づくりで、自己ベストを目指そう！サポートプログラム |
| 主催団体名 | 株式会社サニックス |
| 開催場所 | 株式会社サニックス（社内） |
| 事業概要 | |
| 具体的な支援内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・従業員の健康な身体づくりを促すため、以下の取組を行う。 ① 保健師等との個別面談により、従業員のマイベスト目標の設定を促す。 ② フィットネスクラブ利用の補助制度を提供。 ③ 禁煙セミナーを開催。 ④ 食事記録や運動記録が見える化するためのウェアラブル端末を支給。 ・社内の SNS システムを使い、健康づくり情報を提供するとともに、生活習慣サポート窓口、健康相談窓口、メンタルヘルス相談窓口など各種電話サポート窓口を提供。 <p>※同社は日本健康会議より「健康経営優良法人 2019」に認定されている。</p> |
| 対象者 | 社員向け |
| マイベスト目標の例 | <ul style="list-style-type: none"> ・体重 ・腹囲 ・血圧 ・体脂肪率 ・血糖値 ・禁煙 ・運動の実施回数 |
| 参加者が行動を継続するための工夫 | <ul style="list-style-type: none"> ・社内に担当窓口を設置し、定期的に面談を行い、目標達成に向けた進捗状況を把握し、アドバイスを実施。 |
| URL | http://sanics.co.jp/ |