健康宣言

当組合は、従業員一人ひとりの心身の健康が、組合の持続的な成長と発展の基盤であると考えます。

従業員が健康でいきいきと働くことができる職場環境の実現を目指し、健康の保持・増進に向けた取組を積極的に推進することを宣言します。

健康づくり推進事業所宣言

- **運動習慣の定着化**
  ウォーキング強化月間以外の月も目標歩数を決め、積極的に外出し、身体を動かす

- **コミュニケーションの充実とストレス軽減**
  電子機器に接する時間を意識的に減らし、人とのコミュニケーションを通じて、脳のストレス軽減に努める。

- **定期的な換気による職場環境の改善**
  事業所内の換気を定期的に実施し、快適な職場環境の維持向上に努める。

- **4・7・8呼吸法による心身のリラックス**
  4・7・8呼吸法を実践し、心身の緊張を和らげ、ストレスの軽減を図る。

- **質の高い睡眠の確保（新）**
  適正な睡眠時間の確保と睡眠による休養感の向上を図り、心身の健康維持及び疲労回復に努める

当社は、従業員とその家族の健康づくりを支援し、誰もが安心して働くことができる職場づくりに努めます。

令和８年９月１日

静岡県中部機械工業健康保険組合