

企業として従業員の健康に 何かできる事はないか？

＼ 祝創立51年を迎えました！ ＼

暁精機株式会社の健康経営をご紹介します

野菜摂取

- ・ 講習会の実施
一日当たりの必要な野菜の量や食べる順番などを学ぶ機会の設定。
- ・ 野菜摂取量の測定（ベジチェック）



減塩

- ・ 尿中推定食塩摂取量検査を実施
福島県の「働き盛り世代の減塩実践チャレンジ事業」に**全従業員**で参加中。

たばこ対策

- ・ **従業員の意見を取り入れるために社内アンケートの実施**や従業員同士が話し合う場の設定（当所の出前講座を活用）
- ・ 禁煙時間の設定
毎月22日と、第二、第四金曜日午後10分間の休憩時間を活用。**自由参加ながら喫煙者のほぼ100%が協力。**
- ・ 禁煙外来を希望者する従業員への治療費のサポート



これからの健康経営

「身体は口から食べたもので出来ている」をキーにカップ麺とおにぎり等の昼食からバランスの取れた質の良い昼食（お弁当）を提供することで「従業員の健康増進の手助け」に取り組んでいきたいと考えています。「出来る範囲で少しずつ」をスローガンにこれからも活動を進めていきます。」



暁精機株式会社は自動車用駆動系部品の機械加工を行っている企業です。

2018年10月に健康経営に係る取組みを宣言

2020年11月に「健康経営優良事業所2020」認証され、現在も継続活動中 HPはこちら→



がん検診、受けていますか？

初期段階ではほとんど自覚症状が無く、がんは進行していきます。



毎日忙しくて受ける時間がない

忙しい日々を過ごしている人ほど、生活が不規則になり、十分な休みをとれていません。**がんは不適切な生活習慣が一因**となり発症します。

万が一がんを発症すれば、治療のために多くの時間とお金を費やすことになるかもしれません。

がん検診を受けられるよう職場の配慮も必要です。



健康には自信がある！自分は大丈夫！

過信は禁物。**がんは複数の要因が重なり発症**します。また、**いつ発症するか分からない**ので定期的にごがん検診を受けましょう。



心配なときはいつでも医療機関を受診できるし…

がん細胞は、検査で発見が可能な1cmくらいの大きさになるまで**自覚症状はありません**。心配な症状が現れてから受診しても手遅れになる可能性があります。**がん検診は早期発見の機会**です。



がん検診を受けるには

＼ みんなで声をかけ合いましょう！ ＼

- ・ お住まいの市町村に相談

市町村健診・検診情報はこちら→



- ・ 職場・加入する健康保険組合等に相談

