

健康経営の取り組み【2023年11月～2024年10月】

11月 協会けんぽ主催の研修会に登壇

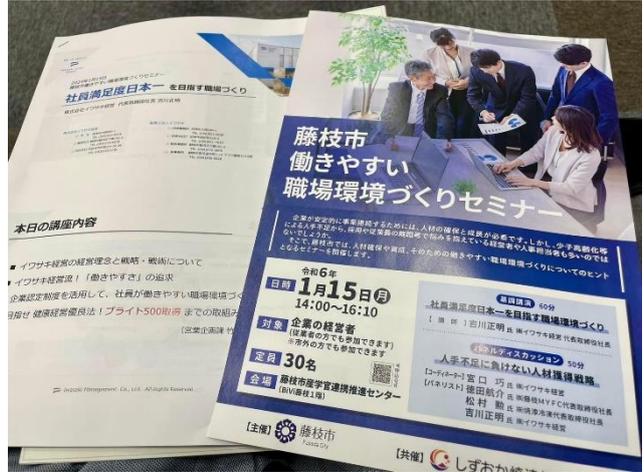
研修会にて当社の健康経営の取り組みをご紹介させていただきました。



2024年

1月 藤枝市はたらきやすい職場環境づくりセミナーに登壇

『藤枝市働きやすい職場環境づくりセミナー』に、当社代表取締役社長の吉川と駿河増販情報センター宮口巧が登壇し、参加企業様とパネルディスカッションを行いました。



4月 社内バスケットボールイベントの開催



5月 ポジティブコミュニケーション研修を受講

外部講師をお招きして、チームづくりに効果的なポジティブコミュニケーションについて学びました。



5月 さつきラン&ウォーク企業対抗戦 2024 に出場 / 社内ウォーキングイベントの開催

沼津港や千本浜辺りをウォーキングした後、BBQを行いました。社員や家族約40名が参加しました。



8月 睡眠研修の受講／3週間の睡眠チャレンジ

保健師さんをお招きして、『圧倒的な差をつける！成果を出す人の睡眠習慣』と題して研修をしていただきました。受講後チームに分かれて、睡眠目標に向けた3週間チャレンジに取り組み、目標を達成したチームを表彰しました。

【睡眠目標】

- ・夕食は寝る2時間前までに
- ・寝床にはいたら5分以上スマホを見ない
- ・起きたらカーテンを開ける など

