

ファーストステップの健康目標

- ①健康診断の受診率アップ（目指せ100%!!）
- ②喫煙率の減少
- ③運動習慣の増加
- ④就寝時間の延長（最低6時間を確保）
- ⑤時間外労働の規制（最長40時間を目指す）

ファーストステップの健康宣言

①社員への感染予防

インフルエンザ予防接種費用の一部会社負担

②協会けんぽを活用した保健指導

健診結果が悪かった社員には希望により協会けんぽの保健指導の受診が可能

③健康診断受診勧奨の取り組み

希望に沿う健診日に受診できるよう健診日を長期に設定

④ストレスチェックの実施

社員全員に対し実施し、高ストレス判定者は産業医との面談（任意）可能

⑤長時間労働への対応

時間外労働をする場合は事前に申請書を提出の義務付け
長時間労働者には管理職や産業医との面談を実施

受動喫煙防止に対する取り組み

①20歳未満の者の喫煙場への立ち入り禁止

20歳未満の者は喫煙場には立ち入らないように掲示し注意を促す

②喫煙場所の明確化

屋内は全面禁煙とし喫煙場所は屋外に設置した所定の場所での喫煙に限る

③禁煙に向けての健康指導

喫煙者には禁煙に向けての健康指導を実施し喫煙がもたらす健康被害について教育指導を実施

喫煙者に対する禁煙のススメ

●禁煙は良い環境で

- 吸い残しや買い置きタバコは、いさぎよく捨てる
- 灰皿やライターも片付ける
- タバコを売っている場所や喫煙コーナーには近づかない

●吸いたくなったら上手に受け流す

- 水やお茶をユックリ飲む
- 深呼吸したり体を軽く動かしてみる
- お酒やコーヒーを控え野菜や果物を多く摂る

●前向きに禁煙を楽しみましょう

- 失敗の数だけ成功への階段を登っていますよ！
- 禁煙に挑戦している自分をほめてあげましょう

健康推進事業所認定書

株式会社ファーストステップ

代表取締役 松本 圭介 様

貴事業所は、社員が心身ともに元気に働ける職場をめざして、健康づくりへの積極的な取組みを推進すると宣言したため、健康推進事業所として認定いたします。

令和2年11月2日

全国健康保険協会三重支部

支部長 内藤 誠



健康宣言書

株式会社ファーストステップは、社員が心身ともに元気に働ける職場を目指して、健康づくりのため下記の事項に取り組みます。

1. 「健康事業所宣言」を社内外へ発信します
2. 定期健康診断を実施し、健診受診率を100%にします(求めに応じ、法定健診データを提供します)
3. 法令を遵守します
4. 社員の健康課題の把握と必要な対策の検討を行います
5. 健康経営の実践に向けて環境を整えます
6. 社員の心と身体健康づくりに取り組みます

令和2年11月2日

株式会社ファーストステップ

代表取締役 松本 圭介

