

認定番号第104号 明治安田生命保険相互会社青森支社

所在地	青森市中央1丁目23番地5号	初回認定日	令和4年3月17日
代表者	支社長 梅野 勝義	従業員数	21名
健康づくり活動の主な取組	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診断は、費用全額会社負担にて就業時間内に全員実施している。 ・精密検査が必要な従業員への受診勧奨、特定保健指導の推進を行っている。 ・毎朝の朝礼時に当社独自の健活体操やJ体操を実施している。毎週金曜日は担当者がワンポイント健康体操とその効果を全体にレクチャーを実施している。 ・従業員向け食習慣改善教材やセルフケア教材の学習を実施している。 ・毎朝の体操、毎月6,500歩を目標にしたウォーキングを実施している。 ・飲酒後、8時間以内の運転禁止、社内懇親会の22時終了と懇親会前後の「未然防止策」の徹底している。 ・完全オンラインによる禁煙支援「卒煙プログラム」への参加費用補助や禁煙外来受診を通じた禁煙成功者への奨励金の支給などを行っている。 ・メンタルヘルス相談窓口の活用促進（相談窓口周知ポスターの活用・掲示）、「こころの健康確認表」によるチェック・自己点検などを実施している。 ・健康診断結果に基づき、健康状態や生活習慣改善に向けた「私の健康宣言」や、所属の健康課題を確認し、所属で取り組む具体的な行動目標として「私たちの健康宣言」を策定している。 ・青森県の空気クリーン施設に登録している。 ・青森市のあおもりスモークフリースクエアに参加している。 ・早帰り、早帰り日や毎週水曜日「禁煙デー」の設定や血圧計の設置などを行っている。 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・令和 5年4月1日 認定更新 		