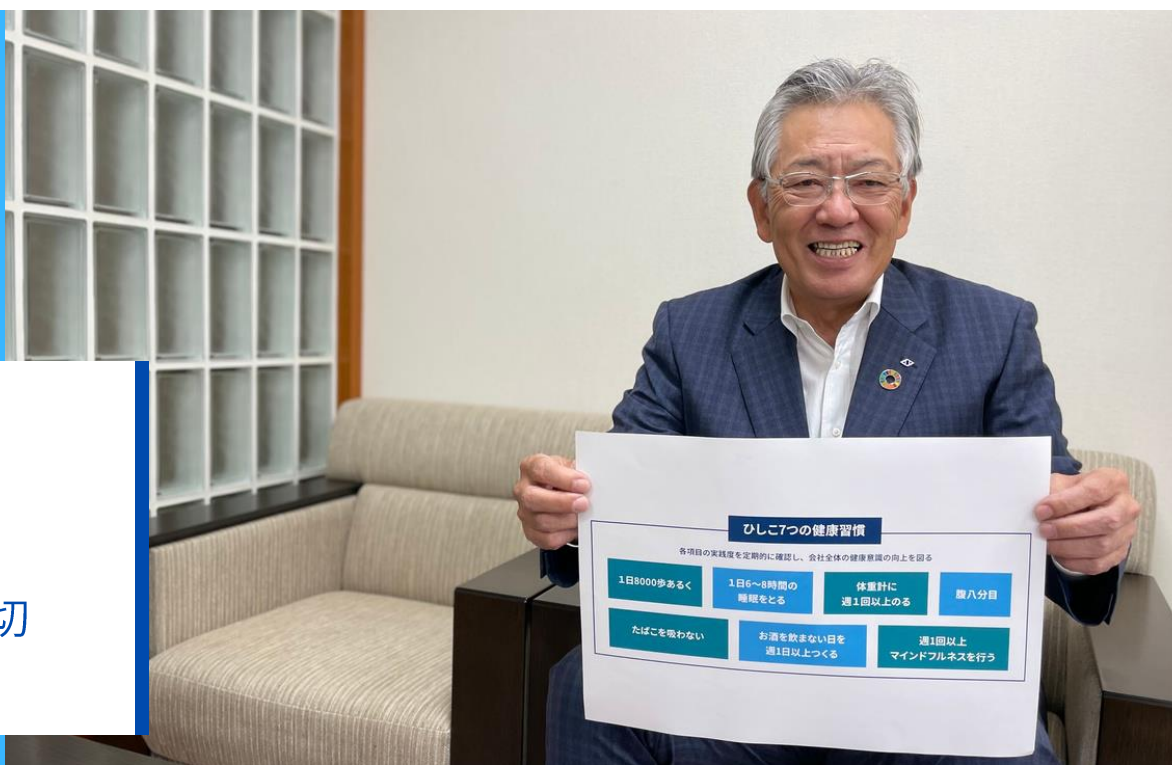


ひしこ7つの健康習慣

健康経営もひしこ7つの健康習慣も会社全体で応援します

社長からのメッセージ：

社員の健康が1番大切



社員の健康について『社長の思い』

社員の皆さんには健康でいていただきたい。

何よりもまず、社員の健康が1番大切だと思っています。
肉体的な健康もそうだし、精神的な健康もそうだし。
健康な状態であることで、仕事でもベストパフォーマンスを表現できると思っています。

まずは健康。
いつも言っていますが、健康がやはり1番ですね。

ひしこ7つの健康習慣を 実践しています

1日8000歩あるく

8000歩はハードルが高いと感じますが、歩くことは意識しています。今の立場になる前は家から会社まで歩いていたのでクリアできていました。ここ数年は歩く機会が減ってしまいましたが、去年は早朝ウォーキングをしていました。今年は出来ていないので反省しています。

1日6～8時間の睡眠をとる

普段から意識して7時間は睡眠をとるようにしています。

体重計に週1回以上のる

体重計には毎日のります。食べ過ぎて体重が増えたら食事を調整して体重を減らします。本当はもう少し減らしたいところですが、今は増えすぎないように維持することに重点を置いています。

腹八分目

最近では意識せずとも満腹まで食べることはなくなりました。普段の食事では野菜を多めに摂るよう心がけています。

たばこを吸わない

たばこは吸っていません。

お酒を飲まない日を週1日以上つくる

翌日の早朝から予定がある日はお酒を飲むのをやめてみました。果実酢を炭酸で割ると、サワーを飲んでいるような気分になれるので、おすすめです。

週1回以上マインドフルネスを行う

寝る前にリラックスしながら今日1日の出来事に思いを巡らせます。マインドフルネスをするぞ！と構えて実践しているわけではありませんが、自分の気持ちを整理するためにも重要な時間です。

体調管理も
がっちり

自分の体調を知り 管理をする

ひしこ7つの健康習慣はそのきっかけ

自分の体調を知り管理をする。

ひしこ7つの健康習慣はそのきっかけになると思います。

健康経営もひしこ7つの健康習慣も会社全体で応援します。

社員の皆さんはまず自分の健康を自分で担保できるように、その入り口として、ひしこ7つの健康習慣の実践を私からも是非、お願いしたいと思います。

