



UEMURAGUMI

健康経営



役員・健康経営推進者向けセミナー





株式会社植村組 御中

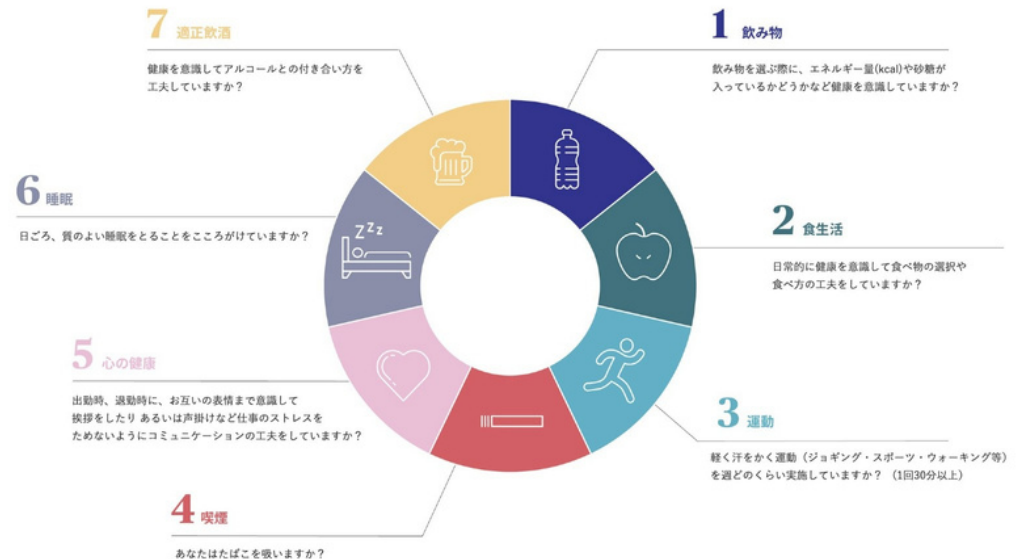
健康習慣アンケート Feedback Sheet APPENDIX

アンケート実施期間：2022年07月11日～2022年07月29日

アクサ生命保険株式会社

健康習慣アンケートの実施

1-1 「健康」 への意識・行動 - 従業員の生活習慣に関する主な質問項目



全社員を対象に健康習慣アンケートを実施したうえで、健康課題を検討し方針を決定！！



UEMURAGUMI VEGELAUNCH

野菜摂取運動の実施

外食で ベジランチ

POINT 1 単品より定食を選ぼう



POINT 2 野菜の多いメニューを選ぼう



POINT 3 付け合わせの野菜も残さず食べよう



コンビニで ベジランチ

POINT 1 主食・主菜・副菜をそろえて選んでみよう



POINT 2 カット生野菜を活用してみよう



食生活改善に 向けた取り組み

毎月、社内報と同時にワンプイントアドバイスの配布を実施！

文書・ポスター配布による
『野菜をプラス1皿運動』の推進



遅い時間の夕食 太りにくい食べ方とは？



仕事が忙しく、夕食が遅い時間になってしまい、最近太ってきたと感じることはありませんか？
夜遅い食事が太りやすくなる原因を知って、上手に夕食をとりましょう！

夕食が遅くなる場合の対策！～分食のススメ～

分食とは、一日の食事を複数回に分けて、少量ずつ食べること。空腹による食べ過ぎを防ぎ、血糖値の急激な変動を抑えられるので、肥満や糖尿病予防の効果が期待できます。

夕食に主食を摂る！



帰宅後は、主菜・副菜を摂る！



健康診断 検査項目		一般
基本項目	診察	○
	問診	○
	身長・体重・BMI	○
	視力	○
	聴力	○
	腹囲	○
眼科	眼底検査	○
	胸部	○
	肺	○



健康診断

集団検診の実施





会社敷地内に、ゴルフ（パター・アプローチ）練習場を新設

UEMURAGUMI SPORTS

アプローチ練習風景



2007年より野球部を創部





応接室の感染症防止対策



リモート会議室の新設



入室前の検温・消毒

感染症対策における取組