

# 2021年度取り組み事例

## 運動習慣

動画によるメニューを月替わりで設定し、毎日始業前に全員で実施  
オンオフの切り替え・仕事へのモチベーションアップ



## 職場環境

大型空気清浄機・加湿空気清浄機を導入し、浄化・集塵・脱臭・浮遊カビ菌・浮遊ウイルスの作用を抑制安心・快適な職場環境

## こころの健康

動画によるメンタルヘルス研修を実施  
ストレス対処のセルフケア3ステップ  
『気づく・見つける・相談する』を実践し、相談体制を整備



## コミュニケーション

月1回の健康づくりミーティングを実施  
生活習慣改善策・健康づくり取り組みについて、全員参加型で意見交換  
を行い、お互いの信頼関係を構築