

歩く習慣をつける

- ・社内のフロアの移動ができるだけ階段を使用するように社内では掲示物の作成
- ・アプリを使用して日々の歩数の目標と管理をすることで歩くことに対する意識と習慣を高めるように取り組んでいます。

運動習慣をつける

- ・弊社運営の PLF（プレミアム・ライフ・フィットネス）のトレーナーに協力をさせていただき、定期的な体内測定とカウンセリングを実施して個々の目標に合わせた運動メニューを作成と、朝礼時の 5 分間の運動のメニューの作成を実施
- ・朝礼時に 5 分間の運動時間を設けることで、運動をする機会を作り、運動習慣をつけていく
- ・また運動だけではなく、身体の状態も意識をするためにカウンセリングトレーナーより食生活・私生活の指導も実施することで一人一人の健康な身体作りを多方面からサポートしています。



社内環境整備

- ・社内にトレーニング機材を導入して、全社員がいつでも会社内で運動を行える環境を作っています。



以上の内容と会社内の健康経営の一環として取り入れることで社員全体の運動に対する習慣作りをしています。