

## ハンドブックを活用した取組事例

	企業名	主な取組内容(平成21年度実施)
	業種	
1	長島梱包株式会社 梱包・倉庫・運輸	ハンドブック付録の掲示 「0円ジム」・食事バランスガイドポスターの掲示 ウォーキングキャンペーンへの参加 「間食・おやつエネルギー量」の掲示
2	株式会社タカサゴ 建築物の貯水槽、排水設備、空調設備の清掃・点検・修理	「0円ジム」ポスターの掲示 独自の身体活動チェックシートの活用 食事バランスガイドの活用 食生活に関する講習会 ストレスチェックシートの活用 セルフケアについての情報提供
3	株式会社ビューティトップヤマノ ヘア、ボディケア、メイクアップ、ネイル、着付け	ハンドブック付録の掲示 食事バランスガイドの活用 身体活動チェックシートの活用 ストレスチェックシートの活用
4	株式会社白川電機製作所 配電盤・分電盤・制御盤製造業	ハンドブック付録の掲示 「間食・おやつエネルギー量」の掲示 「0円ジム」ポスターの掲示 ストレスチェックシートの活用 回覧による情報提供
5	日本ガード株式会社 警備業務	「0円ジム」・食事バランスガイドポスターの掲示 リラックス効果のあるBGM ストレッチの実施 社内メール等による健康づくりの情報提供
6	小林運送株式会社 海上コンテナ輸送	ハンドブック付録の掲示 「0円ジム」ポスターの掲示 ストレッチの実施 食生活に関する講習会 運動に関する講習会
7	株式会社玉寿司 寿司調理販売	ストレッチの実施 生活習慣改善チェックシートの活用 ストレスチェックシートの活用
8	日本製紙総合開発株式会社 スポーツ・レジャー、保険代理、緑化事業	ハンドブック付録の掲示 「0円ジム」・食事バランスガイドポスターの掲示 社内メール等による健康づくりの情報提供
9	理化学工業株式会社 温度制御機器・半導体制御装置・各種プロセス制御装置などの開発、製造、販売	「0円ジム」ポスターの掲示 食生活に関する講習会 「間食・おやつエネルギー量」の掲示 腰痛・肩こり予防の講習会 ストレスに関する講習会
10	株式会社東邦 印刷業	「0円ジム」ポスターの掲示 食事バランスガイドの活用 身体活動チェックシートの活用 ストレスチェックシートの活用