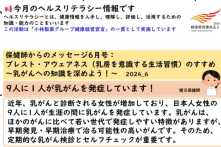
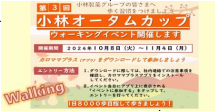
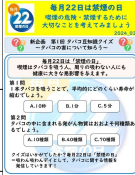


2024年	セミナー		情報発信		重点テーマ施策				制度
	フィジカル	メンタル	保健師からのメッセージ	動画情報配信	運動	食事 朝食欠食	禁煙	睡眠	
1月		依存症セミナー	喫煙について	VDT疲労、眼精疲労					治療と仕事の両立 支援窓口開設
2月	椅子ヨガ	花粉症セミナー	男性の更年期について				喫煙の 社内ルール 明示		
3月		※2 15分研修 労働衛生と睡眠	肺がんについて	ヨガでリラックス&睡眠				労働衛生と睡眠	ストレスチェック 実施
4月		セルフケアセミナー	新人社員 研修	早期発見が大切！ 健診結果について	ながら運動	ウォーキング フライデー	今年度の22日から、はじめませんか？ 毎月22日は禁煙の日 毎月22禁煙の日 swanswan.jp	禁煙チャレンジ プログラム の制度拡充	健康診断項目 拡充 ・肺CT ・骨密度検査
5月				肩こり /ヨガ	ニコチン依存/ 電子・加熱式 たばこ			喫煙者への アンケート	
6月		※1 <女性対象> 乳がんセルフ チェック動画 配信	睡眠講座	・乳がんについて ・睡眠について				屋内喫煙所 撤廃完了	
7月			・パワーナップについて ・健診結果の見方 ・感染症対策				毎月22日 スワンスワ ンデー 周知と情報 発信	禁煙成功者の 体験談共有①	・屋休憩時 パワーナップの 推奨
8月	女性の健康E- ラーニング	メンタルヘルス と食事セミナー	・特定保健指導について ・プレコンセプション	腰痛対策		メンタルヘルスと食事 セミナー		禁煙成功者の 体験談共有②	不妊治療AMH 検査案内
9月	運動習慣 促進セミナー	<管理職> 女性の 健康課題 セミナー	・睡眠の日 ・スキマ運動	食事 コンビニ術					
10月			特定保健指導体験談		ウォーキング イベント	皆の健康自慢 フォトコンテス ト/朝食チャレ ンジ		睡眠の日	
11月		仕事と介護の両 立セミナー	・フォトコンテストの 結果紹介 ・世界糖尿病デー	VDT対策	体力測定会	社内 「置き食」 設置 (テスト)		禁煙ステッ カー配布	仕事と介護の両立 支援窓口開設
12月	朝食と パフォーマンス に関する セミナー	<管理職> 事例検討会セミ ナー	朝食月間 ①時間栄養学 ②まよわやさい ③朝食とパフォーマンス				禁煙チーム チャレンジ プログラム参加 募集 禁煙成功者の 体験談共有③		健康サポートペー ジリニューアル

※1 女性の健康課題 「乳がんセルフチェックに関するセミナー」の参加状況 20.9% (小林製薬単体 対象女性727名)

※2 15分研修 「労働安全と睡眠について」の参加状況 99.7% (小林製薬グループ対象 3016名)