

# スズケン健康保険組合 健康宣言

私たちは、

「健康創造のスズケングループ」の健康保険組合として、  
その社員とご家族の健康を全力で支えます。

そのために、

職員一人ひとりが健康知識の習得と実践を続け、  
職員とそのご家族が健康で、  
いきいきと笑顔の絶えない職場づくりに取り組みます。

## ◎みんなで取組宣言！

1.目指そう！	1日8000歩 & 中強度20分	健康維持に必要な運動量を覚える
2.測ろう！	血圧と体重増減	体の状態を知る
3.食べて話そう！	健康ランチ	栄養と健康に適した量を学ぶ コミュニケーションを促進する
4.動こう！	オリジナル健保体操	体とこころの健康をつくる