



## 安芸圏域健康づくり推進協議会長賞

# 中平理容室



### 事業内容

安芸市で理容業を営む。  
お店に来られるお客様は安芸市内の方が中心だが、「手話で会話やオーダーができる」理容室であり、遠方からの来客もある。

### 職場の健康づくりへの思い

従業員が少ない小規模事業所に勤める人たちにとっても、健康づくりは大切。

チャレンジ表彰は5回目の参加であり、継続して取り組むことで職場の健康意識が向上している。

健康づくりの担当者が知識をつけることで、事業所内で従業員が健康になるだけでなく、他の事業所などにも情報共有し、健康づくりを広めていけると考えている。



### 職場の健康づくり 取り組み内容

- ・お客様と近くで接する仕事であり、衛生管理の徹底・感染症予防に努める  
…予防接種、手洗い、うがい、マスク
- ・健康に関するポスターを店舗に掲示
- ・県のテレビ広報等から健康情報を取り入れる
- ・健康診断とがん検診を受診
- ・食生活の改善に関する研修や、体操をおこなう研修等に積極的に参加
- ・安芸市障害者スポーツ交流大会に参加
- ・高知家健康パスポートがマイスターランクである
- ・毎朝、体重・体脂肪率や血圧を測定して記録し、体調管理や生活習慣の見直しに役立てる
- ・食事に野菜を積極的に取り入れ、健康的な食生活について話をする



衛生管理・感染症予防



### 今後において

研修で習ったことを取り入れ、周囲にも積極的に広めていきたい。  
立ち仕事のため体操等で腰痛予防をおこなう。