



2024

健康経営優良法人

Health and productivity



2024
健康経営優良法人

Health and productivity

認定証

(大規模法人部門)

法人名 株式会社関西スーパーマーケット

貴法人は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取組が優良であると認められました
よって、ここに「健康経営優良法人2024 (大規模法人部門)」として認定します
経済産業省及び厚生労働省と共に、今後一層取組を推進されることを期待いたします

2024年3月11日

日本健康会議



わが社の健康宣言

当社は、メンタルヘルスを
含む健康管理と「従業員目線
の職場づくり」に積極的に取
り組み、従業員が心身ともに
元気に働き続けられる企業と
して「健康七カ条」を制定し、
活力に満ちた健康経営を推進
することを宣言します。

平成30年 2月 1日

株式会社 関西スーパーマーケット

代表取締役 福谷 耕治

関西スーパー健康七カ条

第一条 適度な運動を毎日続けよう！

体を動かすことから始めよう。
1日8千歩。10分歩くと1,000歩。



第二条 食事を工夫しよう！

塩分・脂質は控えめに。野菜たっぷり、青魚を食べよう。
野菜はコレステロールの吸収を抑えます。
1日350g以上食べよう。青魚はコレステロール値を下げる効果があります。



第三条 歯の健康を保とう！

全身の健康は歯の健康から。
虫歯や歯周病は自覚症状なく進行します。丁寧な歯磨きを心がけよう。
細菌やウィルス予防に、うがい、手洗いも習慣付けよう。



第四条 規則正しい睡眠を心がけよう！

リラックス効果と疲労回復の基本は睡眠から。
就寝3時間くらい前に適度な運動をしたり、2~3時間前の入浴を
習慣にするなど、朝、目覚めた時に「ぐっすり眠った」と感じる事が大切です。



第五条 自分が楽しむリラックス方法を大切にしよう！

ストレスは健康のバランスを崩す原因にもなります。
肝心なのは、自分が楽しいと感じる時間を過ごすことです。
家族や友人と過ごす時間、趣味の時間を大切にしよう。



第六条 お酒はほどほどに。禁煙を続けよう！

過度な飲酒は生活習慣病の原因にもなります。
飲み過ぎに注意しよう。タバコは健康に様々な悪影響を
もたらします。禁煙を続けよう。



第七条 健康診断は必ず受診しよう！

健康診断は健康維持や疾患予防に役立ちます。
自覚症状はなくても、異常値は再検査と適切な治療を
行おう。



わが社の ワークライフバランス宣言

従業員が仕事と子育てを両立させることができ、従業員全員が働きやすい環境をつくること
によって、全ての従業員がその能力を十分に発揮できるようにします。

【過去の取組の成果】

- 育児短時間勤務者の期間延長（延長期間2年間）
- 年次有給休暇を計画的に付与する（計画有給日付与2日）
- 男性社員の育児休業取得

平成30年 3月 1日

株式会社 関西スーパーマーケット

代表取締役 福谷 耕治

わが社の 労働安全衛生管理の目的

労働基準法、労働安全衛生法
はじめ労働協約および就業規
則に基づき安全衛生管理体制
を徹底し、労働災害と疾病を
未然に防止することにより、
快適な職場環境を確立する。

平成30年 3月 1日

株式会社 関西スーパーマーケット

代表取締役 福谷 耕治