



# ビーバー健康経営宣言

『ビーバーのような丈夫な歯を持ち、美味しくご飯を食べ  
自分自身の健康に留意して生き生きと働き、  
長く勤められる企業を目指します』

## 【行動目標】

- ① 積極的な歯科受診により80歳で自分の歯20本以上を目指しましょう
- ② 休肝日を設け、飲酒量を減らしましょう
- ③ 健康診断結果を把握し自分の体を理解しましょう
- ④ 運動を習慣化し筋肉量を落とさないようにしましょう
- ⑤ 睡眠時間を確保し体調を整えましょう
- ⑥ タバコは減煙し、そして卒煙を目指しましょう
- ⑦ 働き方は計画的に、自分の時間も大切にしましょう

