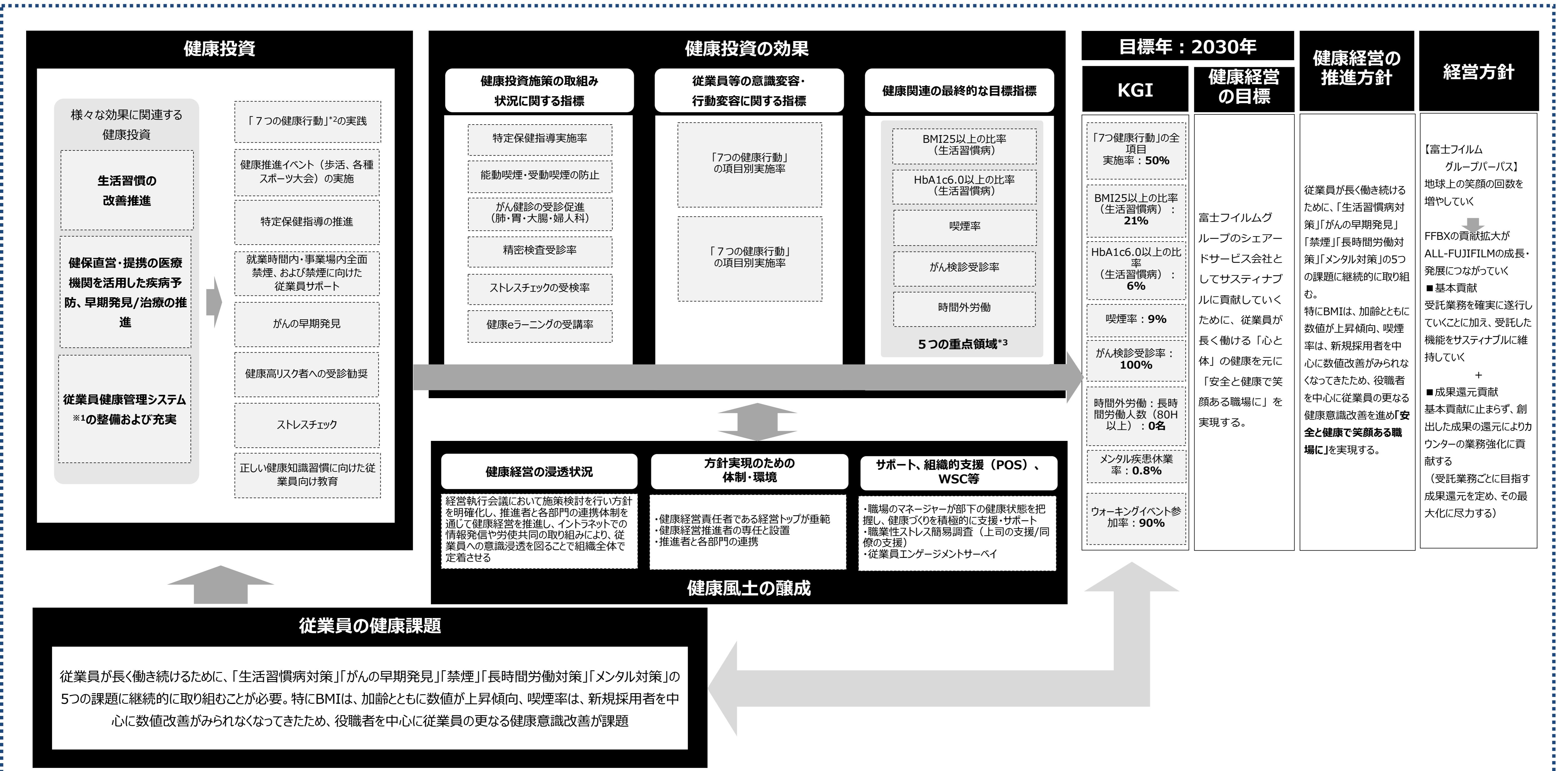


富士フィルムビジネスエキスパート健康経営戦略マップ



- * 1 Health Data Bank, Kencom
- * 2 「7つの健康行動」
 - ①週1回以上、体重をはかる
 - ②自分の健診結果を確認する
 - ③週1日以上、お酒を飲まない日をつくる
 - ④1日6時間以上の睡眠をとる
 - ⑤平均30分/日以上歩く
 - ⑥直近の歩幅にエントリーする
 - ⑦タバコを吸わない
- * 3 「5つの重点領域」
生活習慣病（BMI、HbA1c）、喫煙、がん、長時間労働、メンタルヘルス