

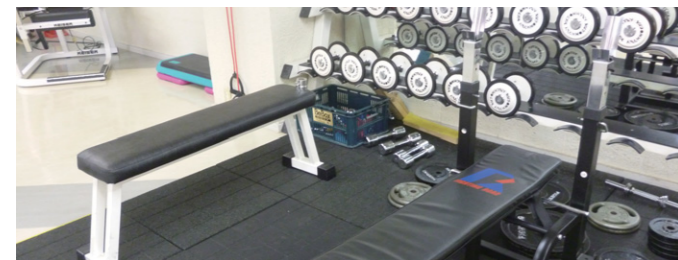
## ウォーキングセミナー

社内従業員の健康増進を目的として、2014年より「ウォーキングセミナー」を開催しています。健康運動指導士の方を招き、「健康寿命を延ばそう」をテーマに、健康な身体づくりの基本となる「ウォーキング」について指導していただいています。ウォーキングは手軽で誰にでもできる有酸素運動として、メタボ予防、生活習慣病の改善、腰痛解消、認知症予防にも効果があるとして、大変注目されています。さらに正しいフォームでウォーキングをすると腰や膝に負担がかからず、体幹筋や下半身等の筋肉が鍛えられ、ウォーキングの効果がアップします。参加者は、正しいウォーキングフォームを学び、さらに効果の上がる「心拍数」や「スピード」を体感、日頃の生活に「ウォーキング」を取り入れることの大切さを学ぶことができました。



## フレ・スマート・プロジェクト

このプロジェクトは、従業員の健康をサポートするために立ち上げたものです。メタボリック症候群の診断基準にフレスタ社内基準を加えて条件を設定し、対象者は運動面・食事面での専門家のアドバイスを受けることができます。参加している従業員は充実したサービスを通して、安心して健康づくりに取り組むことができます。また、病院の附属施設のスポーツジムと契約し、従業員は従業員価格で利用することが可能です。運動面からも従業員の健康を支援する取り組みの一つです。



## オフィスエクササイズ

デスクワークが中心の本社従業員に対して、月に一度 タウン薬局さま提携のスポーツジムトレーナーをお迎えし、椅子に座った状態で簡単にできるストレッチ、「オフィスエクササイズ」を実施していただいております。1回30分のストレッチですが、効果はテキメン!普段動かさない筋肉がほぐされ、目の疲れや肩こり、足のむくみは解消。座ったまま出来るストレッチなので、仕事の合間にも取り入れることが出来、仕事の効率アップ、モチベーションアップにも繋がっています。



## 健康経営に関する取り組みの評価

フレスタは、協会けんぽ広島支部が創設している「ひろしま企業健康宣言」に参加しており、2017年7月に開催された健康経営セミナーでは、先進的な取り組みをしている企業として表彰されました。

また、株式会社日本政策投資銀行(DBJ)の行う「DBJ健康経営(ヘルスマネジメント)格付」において、以下の点を高く評価され、全国のスーパーマーケットで初となる最高ランク(Aランク)の格付を取得しました。

- 1 働き方の選択肢を増やすための多様な勤務体系の導入やダイバーシティを意識した人材活用、働き方の柔軟性および生産性の改善に取り組んでいる点
- 2 全国健康保険協会広島支部との連携を通じて健康課題の特定を進め、課題解消に向けた取り組みの一環として上司が積極的に有給休暇を取得することを推奨・推進することで全社的な有給休暇取得率を大幅に改善させている点
- 3 健康に関する意識調査を含めた「顧客満足度」と従業員の働きがい向上等を目的とした「従業員満足度」に関する継続的な分析を行い、ヘルシースーパー実現に向けた各種取り組みと企業価値向上との関係把握に努めている点



## お客さまへの約束

Promise to Customer

安心・安全・おいしい  
お客さまの笑顔が原点です。