

メンタル活動例（1on1面談、運動会、サークル、海外研修）



フィジカル活動例（癌スクリーニング検査、部活動、リレーマラソン、NO残業デー）



定時の5時30分には
帰りましょう!

NO 残業DAY

5:45消灯

ハヤク、カエル。

仕事の効率化、経費の削減につながる活動を
を推し進め、仕事と生活の調和の推進をしていく。

- ・効率的な仕事の仕方を考えることができる。
- ・経費の削減を進めることができる。
- ・プライベートな時間を確保できる。

■実施日(全社統一)

上 期	下 期
3月: 3/4(金)・ 3/18(金)	9月: 9/2(金)・ 9/16(金)
4月: 4/1(金)・ 4/15(金)	10月: 10/7(金)・10/21(金)
5月: 5/6(金)・ 5/20(金)	11月: 11/4(金)・11/18(金)
6月: 6/3(金)・ 6/17(金)	12月: 12/2(金)・12/16(金)
7月: 7/1(金)・ 7/15(金)	1月: 1/6(金)・ 1/20(金)
8月: 8/5(金)・ 8/19(金)	2月: 2/3(金)・ 2/17(金)

管理 部

ソーシャル活動例（ボランティア活動、ありがとうシール、シール寄贈諸活動）

