

ワークライフバランス 安心して働き続けるために

① 妊娠・出産・不妊・不育 必要なときに頼れる場所があります！

おかやま妊娠・出産サポートセンター
妊娠・安心相談室

秘密厳守

相談無料

相談できること

- ・妊娠・出産、子育ての不安
- ・思春期～更年期の女性の心身のお悩み
- ・必要に応じて支援制度や窓口をご案内

相談方法

電話・メール・来所面談（要事前予約）

詳しくは
下記サイトへ

連絡先

086-235-7899

月・火・水・金曜日
9:00～12:00

上記取組みは、岡山県が委託して、岡山大学が設置・運営しています

岡山県不妊専門相談センター
不妊・不育ところの相談室

秘密厳守

相談無料

相談できること

- ・不妊・不育の検査
- ・将来子どもをもつための方法
- ・治療への迷いやタイミング
- ・仕事との両立
- ・LGBTQ、性の多様性

相談方法 電話・メール
来所・オンライン面談
（要事前予約）

連絡先 086-235-6542

月・水・金曜日 13:00～17:00
毎月第1土曜日 10:00～13:00詳しくは
下記サイトへ

② 突然始まることの多い介護への備え、今から・・・

介護離職や仕事との両立困難の原因の多くは、情報不足による孤立や、制度・支援機関利用の遅れです。

🌸🌸🌸 キャリアや生活を守るために、**早い段階から正しい情報を知っておきましょう** 🌸🌸🌸

- ① 介護はいつかではなく、病気やけがをきっかけに、**突然始まる**⇒相談先を知っておくことが大切！！
- ② 介護が必要になった時は、家族だけで抱えず**専門機関に相談する**⇒まず管轄の地域包括支援センターへ
- ③ 仕事をあきらめる選択の前に、**会社の相談窓口**に相談する⇒両立のための制度や選択肢がある

健康経営の取組み紹介！！

………大和酸素株式会社………



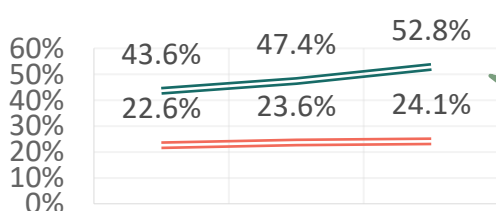
社長が歩けば、会社が動く！！

2024年～全社員対象に社内ウォーキングの取組みを継続実践中。



運動習慣※のある社員の割合

— 大和酸素 — 岡山支部平均



2023年度 2024年度 2025年度

月毎で集計、8,000歩以上を達成した社員の成果を称え、景品を贈呈しています。

目標 **8,000** 歩/日 **社長自ら毎月達成!!**運動習慣のある社員は、3年間で着実に増加
大和酸素は岡山支部平均を大きく上回って推移歩く習慣を、社員の健康と
地域の力へ

※運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上・1年以上継続している人の割合（出典：協会けんぽ事業所カルテ）

健康相談ダイヤル

086-236-7831

毎週月曜日 14:00～16:00

～～～「こんなことで相談していいのかな？」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした不調や不安を専門スタッフが丁寧に話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です～～～

