



2026年1月

全体会議Report



株式会社 アシスト



今月の内容

健康経営話題提供◎水処理管理課より 【自己管理による腰痛予防】



発表者は、背骨の軟骨の減りにより2～3日休むことがあったため
ぶら下がりにより背骨の伸ばし曲がり直しの目的にて実施。10年前頃より自宅にて1分程
度毎日するようになってから腰痛は解消したそうです。

会社にぶら下がり健康器が1台あると便利と提案したところ置いていただけることとなり
ました！

その他、今月も各部署から現状の問題点、情報共有事項、提案、報告事項等があり
活発な議論が交わされました。



これからも健康に関する話題提供を各課で続けていき
自分事として感じていただけるように発信して
参ります！

