2026年10月
健康経営勉強会Report

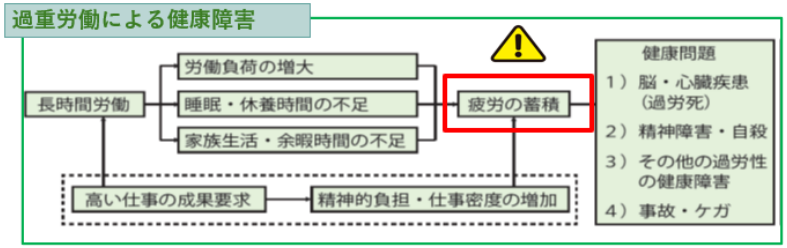
株式会社 アシスト

今月の内容

①過重労働対策

11月は過労死等防止啓発月間です。

過重労働は、長時間労働や度重なる休日出勤、不規則な勤務などによって、労働者の心身に著しい負荷がかかる働き方をさします。



過重労働は、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高める他、慢性的な疲労により、免疫力の低下や慢性疾患のリスクを増加させます。
また、過度のストレスにより、精神的健康にも悪影響を及ぼします。

[R6.11～R7.10月]と
[R7.11～R8.10月]の
残業一人月平均では、
作業員・事務員
△1．6時間
運転手
△26．3時間と
減少傾向にあります。

皆で助け合い、業務過多・過重労働を防ぎましょう！

②ウォーキングチャレンジ2026秋



③安全大会 アンケート結果

今回の安全大会について、良かった点・勉強になった点・改善点についてアンケートを実施しました。
山形本社では、緊急事態発生時の対応手順の再確認が出来て良かった、勉強になったと多数記入がありました。
また、「ゴミ拾いをしながらのウォーキングは健康づくり＋社会貢献になって良かった」「消火器の中身が意外とすぐ無くなると分かった」「健康経営セミナーではクイズ形式で楽しく学べて良かった」 など。
新潟支社では、避難訓練とSDGs、運動を一気に出来て良かったこと、想定外の災害について対策を考え、準備が必要など。
全社で、ヒューマンエラー防止対策について 「人は24時間で3/4は忘れてしまうこと、相手が常に自分と同じ見え方・感じ方とは限らないことが勉強になった」「ヒューマンエラーが起こること、人によって見えるものが違うことを前提に防止対策を考えることが必要」など、盛りだくさんな内容で、有意義な安全大会を行うことができました。

④インフルエンザ予防接種補助金について

健康保持と職場内の感染予防を図るため、補助の案内

⑤カスタマーハラスメント防止措置について

社内対応体制、対応ルールについて情報共有しました。

⑥簡単ストレッチ

【リズムスクワット】



【股割り肩入れストレッチ】



2026.10.26