

2024年9月の重点目標



株式会社 アシスト



健康増進・転倒防止対策

厚生労働省では毎年9月1日～30日を
『健康増進普及月間』と定めています。

令和6年度 健康増進普及月間テーマ
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

運動→30分以上を週2回以上
食事→主食・主菜・副菜バランスよく
禁煙→まずは受診し、相談を！
睡眠→規則正しく7～9時間

毎年行っている、『健康習慣アンケート』
結果からも、従業員の皆さんは、
健康意識が高い事がわかりました！！

引き続き健康づくりに努めて、
健康寿命を延ばしましょう！！

◎加齢とともに
すべての人が
転びやすくなり
ます！



転倒を防止する為に

- ・身の周りの危険箇所をチェック
- ・適切な靴選び
- ・転倒やケガをしにくい身体づくり

🔍 転倒・腰痛予防！
『いきいき健康体操』

