アシストENJOY通信

第３１号
令和７年３月２７日(木)

４月の提案

株式会社 アシスト

2025 健康経営優良法人 KENKO Investment for Health 中小規模法人部門 ネクストブライト1000

健康診断活用のススメ

今年もやってまいりました**年に一度の健康診断**の季節

・病気の早期発見と早期治療
・病気の予防 のために健康診断を大いに活用しましょう！

＜オプション検査の選び方例＞
「家族集積性」を意識し血縁者や一緒に暮らす同じような生活習慣の人が罹った病気を参考にオプション検査の項目を選ぶのもアリです

＜健康診断前＞

✓ **血圧計**や**体組成計**を使って(会社にも設置してあります)**今現在の数値を把握**した上で、
ウォーキングや筋トレ、好きな運動など、**体を動かす機会・習慣を増やしてみませんか？**

✓ **オプション検査**(対象者：全員)・**人間ドック**(対象者：40・45・50・55・60歳)には申し込みましたか？
会社から補助が出るので使わないのはもったいない！普段なかなかできない検査もあるのでこの機会に是非！

✓ **健康診断前日**は**ハードな運動は控え、飲食は夜８時まで**に済ませ、**たっぷり睡眠**をとりましょう。

＜健康診断後＞

✓ **前年度の数値と比較**して、**自分の健康状態を把握**しましょう。
病気のおそれや気になる結果があった場合、また健康課題が見つかった場合は、
早めにかかりつけ医を受診したり、保健指導など専門家の指導を受けましょう！

✓ 再検査になった場合、**再検査の費用補助と就業時間中に再検査受診ができる制度**がありますのでご活用下さい。

✓ 運動を継続したり、食生活の見直しをするなど、**健康診断の結果を活用して健康寿命を延ばしていきましょう！**

★やまがたスマイル企業★ ダイヤモンドスマイル企業に認定！！

山形県では**“ワーク・ライフ・バランス”**や**“女性活躍”**の推進に取り組む企業を**“やまがたスマイル企業”**として認定しており、その中でもアシストは**ダイヤモンドスマイル企業**という最高位の認定をいただきました！

≪認定基準≫
(1) 安心して働ける風土づくり
(2) 働きやすい制度づくり
(3) 仕事と家庭生活の両立支援
(4) 男性の育児休業等の取得推進
(5) 女性の活躍推進
(6) 女性のキャリア形成支援
の内、5つの基準を達成しています！

やまがたスマイル企業 DIAMOND

【出典】山形県、やまがたスマイル企業認定制度.
https://www.pref.yamagata.jp/110009/smile.html.
最終ｱｸｾｽ日R7. 3. 14

☆彡健康経営優良法人2025 ネクストブライト1000に認定！！

※ネクストブライト1000とは？
中小規模法人部門の上位500法人に与えられる「ブライト500」という称号に次ぐ上位501～1500法人のことで今回新たに設けられた顕彰枠です

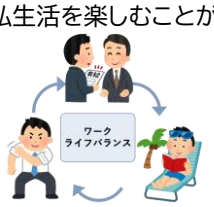
2021年度より毎年認定をいただいておりますが、これまで継続してきたことや様々な取り組みに対する一段上の評価をいただけましたこれを励みにさらにステップアップしていけるよう**社員一丸となって取り組んでいきましょう！**

★やまがたイクボス同盟に加盟！★

●イクボスとは？

部下のワーク・ライフ・バランスを考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績と結果を出し、自らも仕事と私生活を楽しむことができる経営者や上司のこと

【出典】山形県、やまがたイクボス同盟.
https://kosodate.pref.yamagata.jp/ikuboss.
最終ｱｸｾｽ日R7. 3. 14



受付に「イクボス実践中」ののぼりが立ってます☆

◆ イクボスとして相互に連携しながら、ワーク・ライフ・バランスの普及・拡大を進めていくこと
◆ 女性が活躍し、男性の家事・育児が当たり前になり、働きながら安心して子どもを産み育てられる社会が実現するように取り組んでいくこと
を決意しました！

4月のトピックス

➢ 毎年4月2日は国連が定める**「世界自閉症啓発デー」**
➢ 毎年4月2～8日は**「発達障害啓発週間」**

自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解をしていただくことは、発達障害のある人だけでなく誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものと考えられています。

【出典】厚生労働省、世界自閉症啓発デー、発達障害啓発週間.
https://www.mhlw.go.jp/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/2016/04_03.html.
最終ｱｸｾｽ日R7. 3. 14