



株式会社 アシスト



健康経営優良法人  
Health and productivity

2023



## 2023年8月の重点目標 職場の活性化



活性化した職場とは、コミュニケーションが活発でチームワークの良い職場、健康に配慮しながら働ける職場、ワークライフバランスを保てる職場、成長が実感できる職場、公正で適切な評価・報酬が得られる職場、などを指します。

働きやすい職場環境を整えることにより、従業員がメンタルヘルス不調になるのを防ぐだけでなく、労働意欲を高く保ち心身ともに最大のパフォーマンスを発揮できるようになり、職場全体としての生産性が高まることが期待できます。

### コミュニケーション能力とは・・・

意思疎通

自己主張と傾聴のバランスを取りながら効果的に意思疎通ができる

協調性

双方の主張の調整を図り調和を図ることができる

自己表現力

状況にあった訴求力のあるプレゼンができる

等々・・・



できることから一人ひとりの意識で過ごしやすい職場づくりを進めて行きましょう。

出典：厚生労働省ホームページ「職場環境へのポジティブアプローチ～職場活性化への5ステップ～」, 「企業が若者に求める就職基礎能力」より  
(最終アクセス日R5.7.21)

## 第2回健康データ測定イベント実施しました



実施項目の肥満、脂質異常症についてお話しします。

「肥満」とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態、「脂質異常症(高脂血症)」とは血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を言います。

肥満の予防・治療には、

【エネルギー摂取(食事)と消費(運動)のバランス改善、すなわち**摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすこと**】が第一となります。一日に必要なエネルギー量が計算できるページと食品のカロリーを試験的に提示している食品成分データベースのページを掲載いたしますのでQRコードを読み取り

ご確認ください。→→→

イベントは終了しましたが、引き続き改善、予防に向けて取り組んでいきましょう！



出典：厚生労働省/生活習慣病予防のための健康情報サイト  
e-ヘルスネット/「肥満と健康」より (最終アクセス日R5.7.21)



出典：日本医師会  
「一日に必要なカロリー-推奨エネルギー-必要量」より  
(最終アクセス日R5.7.21)

出典：文部科学省「食品成分データベース」より  
(最終アクセス日R5.7.21)