



2026年6月 健康経営勉強会Report

今月の内容



株式会社 アシスト  健康経営優良法人 KENQ Investment for Health 中小企業版認定部門 ネットストブライツ1000

①熱中症対策

見つける

判断する

対処する

いつもと違うと思ったら熱中症を疑う⇒作業離脱⇒身体冷却
また、現場で作業員が倒れた時・意識が無い時⇒すぐに**119番!**
⇒救急車が到着するまで作業着を脱がせ、水をかけ、全身を**急速冷却!**
熱中症から命を救えるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっているそうです。



②野菜摂取「ベジ活サポートデー」

成人の1日野菜摂取目標は350gですが、内訳として

緑黄色野菜：120g（人参、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーなど）

淡色野菜：230g（キャベツ、白菜、玉ねぎ、きゅうりなど）

野菜不足は生活習慣病や免疫力低下、便秘などのリスクを高めます。

小鉢1皿の野菜を約70gとして、1回の食事で野菜を主原料とした料理を1皿以上取り入れ、1日5～6皿分を目安に摂取することを心がけましょう。
社員の健康づくりを応援するため、毎月第4金曜日を「ベジ活サポートデー」として野菜の配布を始めました。

第1回目となる6月26日（金）は、大根サラダを配布いたしました。
手軽に野菜を取り入れ、皆でベジ習慣を育てましょう！



③医師の意見聴取



健康診断で所見のあった方の結果を医師に診ていただき、就業上の措置を講じる必要の有無を確認します。
再検査・精密検査・治療など必要な方は、早めの受診をお願いいたします。

④健康チャレンジ2025達成結果



「歯科検診」5名中3名達成、2名未達成でした。
口腔内健康は全身の健康にも影響を与えます。
是非定期検診を受けましょう。
「BMIの数値を1以上減らす」8名中2名達成、6名未達成でした。
社内イベントなどにも積極的に参加して健康な身体づくりを目指しましょう。

社内イベント紹介

9月は健康弁当・野菜たっぷり味噌汁、
10月に秋の社内ウォーキングイベント、
10月と2月にはベジチェック、脳年齢、
最終糖化物質の測定会を行います。
ほかにもいろいろもりだくさん
予定しております♥

日程	内容	備考
9月27日（土）	健康弁当・野菜たっぷり味噌汁	コミュニケーション促進
10月中旬	社内ウォーキングイベント	健康チャレンジ①対象
10月17日（金）PM	第2回 測定会 ベジチェック・脳年齢	課題把握
11月中旬	インフルエンザ予防接種費用補助	
12月	訪問型セミナー「内容未定」	ヘルスリテラシー向上
12月	野菜摂取週間	
2月20日（金）PM	第3回 測定会 ベジチェック・最終糖化物質	課題把握

アシスト全体での健康目標は、脂質異常有所見者
R6年 59% ➡ R8年 40%

禁煙・適度な運動（ウォーキングや軽い有酸素運動）・
体重管理に意識を向けて生活しましょう！

2026.6.26