



2025年8月 健康経営勉強会Report

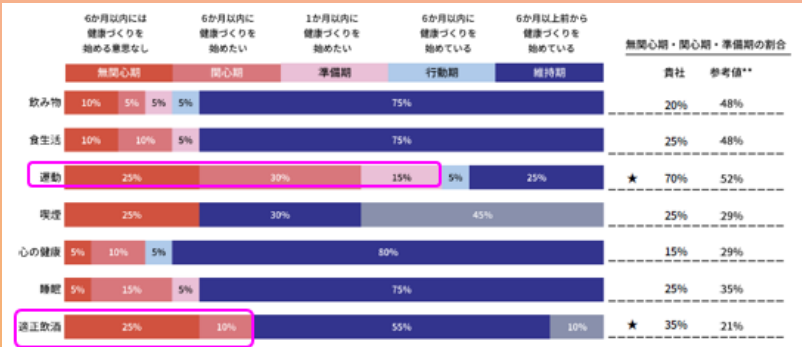
今月の内容

①ヘルスリテラシーとは

- =健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力
- ヘルスリテラシーが高いと、正しい情報を理解し、健康診断や医療に関する適切な判断できるようになる
 - ヘルスリテラシーの向上のためには、情報を探し、評価し、実践する！

②アンケート結果より健康課題把握

健康意識・行動アンケートの結果より、良かった点と健康課題を抽出



③転倒防止対策

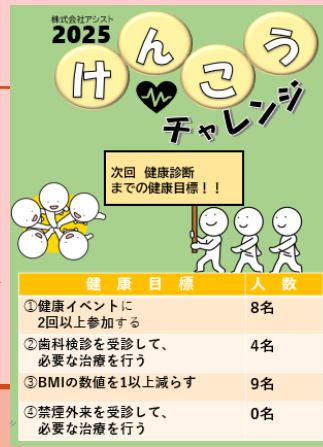
- 転倒災害の発生状況…50歳以上を中心に転倒による骨折等の労働災害が増加
- 防止のために…転倒災害の原因と対策
 - 原因：障害物に気付かない、筋力低下
 - 対策：整理整頓、危険箇所表示、滑りやすいものは除去、筋力強化！



④健康チャレンジ2025

健康診断後、健康経営担当者との面談を実施し、今年度の健康目標を各自で設定しました。

年を追うごとに健康への意識が高まっているのを実感します



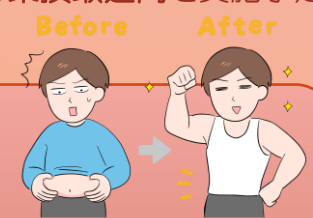
⑤イベント紹介

9月以降の社内イベントを紹介
ウォーキングイベントや測定会、健康セミナー、野菜摂取週間を実施予定

今年度の目標は

◆アシスト健康目標◆
脂質異常有所見者

R6年 59% → R8年 40%



⑥簡単ストレッチ

今月の簡単ストレッチは
椅子に座ったままできる
「転倒予防体操」



家でも
仕事中でも
隙間時間に
できる！