今月の内容

2026年2月
健康経営勉強会Report

株式会社 アシスト

①生活習慣病予防

生活習慣病とは・・・「食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のこと
→→→日頃の生活習慣を気を付ける事で予防できること、また、**リスクを高める習慣の動画を視聴**し、改めて学びました。

～生活習慣改善10カ条～

- その1【運動】
- その2【たばこ】
- その3【食事（塩分）】
- その4【食事（脂質）】
- その5【食事（肉類よりも魚）】
- その6【食事（野菜）】
- その7【飲酒】
- その8【歯の健康】
- その9【ストレス】
- その10【睡眠】

②健康診断費用補助について
③健康診断後の保健指導について

・令和8年度より**健康保険の健診費用補助が手厚く**なりました。
例えば、当社の費用負担分と合わせると年齢によっては
人間ドックが全額補助となり、対象年齢でなくてもとても
受けやすい金額になりました。
・健診後に特定保健指導とは別に、**地域の保健師さんに来社いただき有所見者の方を対象に保健指導**をいただきます。

令和8年度も従業員の皆様の健康を考え、情報を発信して参ります！

④けんこうチャレンジ　進捗状況
⑤2026年度年間休日カレンダーについて

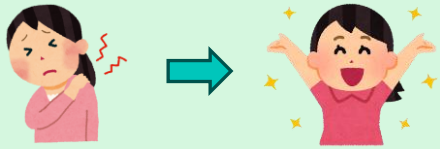
株式会社アシスト
2025
けんこうチャレンジ

・健康診断後の面談で健康目標を提出していただきました【けんこうチャレンジ】ですが達成状況は下表の通りです。

健　康　目　標	人　数	2/26現在達成者	未達成
①健康イベントに2回以上参加する	8名	1名	7名
②歯科健診を受診して必要な治療を行う	5名	2名	3名
③BMIの数値を1以上減らす（最終確認R8年度健康診断）	9名	R8年度健康診断確認	

・2026年度の年間休日について
第５土曜日も休日になります。
有給についても皆さんで協力しあって取得できるよう
呼びかけました。

⑥簡単ストレッチ



・二の腕スライド（胸前）
①胸の前で手を組み、肘を張る。
②肘を背中側に左右交互にリズムよく10～20回引っ張る。
※肩甲骨周りの血流が良くなり肩こり予防に効果的！

・一息ついて肩運動
①両肩を耳に近づけるようにぎゅっと引き上げ3～5秒キープしたら・・・
②肩の力を抜いてストンとおろす。
※肩回りが温かくなり肩こり予防に効果的！
丸まった姿勢もまっすぐに！

2026.2.26