# アシストENJOY通信

第４８号
令和８年８月２７日（木）

株式会社 アシスト

2026 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

やまがたスマイル企業 DIAMOND

## 今月の提案　健康増進・転倒防止対策

各出典：厚生労働省　　最終ｱｸｾｽ日（R8.8.24）

厚生労働省では本年も9月１日から30日までの１か月間を『健康増進普及月間』と定めています。
**～健康寿命を延ばそう～SMART　LIFE　PROJECT**　（https://kennet.mhlw.go.jp/slp/）

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増すだけで健康生活にかわります。

ちょっとしたスキマ時間にできるエクササイズを動画でご紹介しています
( https://sportinlife.go.jp/movie/ )

筋力の維持向上やボディメイクに有効なエクササイズ

体力や心肺機能の維持向上に有効なエクササイズ

自律神経の安定や姿勢改善などに有効なエクササイズ

集中力の向上や心の健康に有効なエクササイズ

おうちごはんに中食を上手に利用して、主食・主菜・副菜が揃うよう意識を！
**中食(なかしょく)**とは？
家庭で作る「内食」と外食の中間の食事形態
コンビニ弁当や惣菜、テイクアウトやデリバリー、冷凍食品や料理キットなど

https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/plus1tool/index

https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/

受動喫煙は、妊婦や胎児、子供の健康に悪影響を及ぼします。

心身の健康のために、個人差を踏まえて質・量ともに十分な睡眠の確保を！

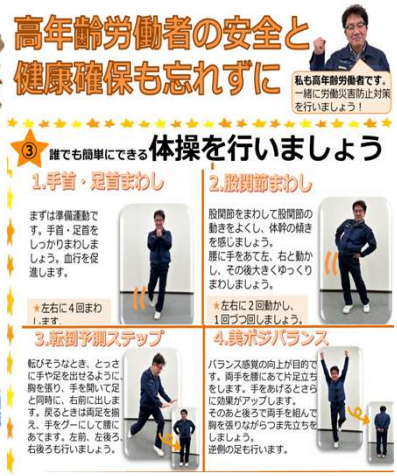
将来のリスクや病気の早期発見・対処には、無症状のうちから自分の体を確認！

各テーマへのリンク

https://kennet.mhlw.go.jp/slp/tools/index

**只今１１月生まれの方**
募集中です
申込期間：**8/21～9/20 (23:59まで)**
美味しい焼き菓子詰合せが届きます

## ～転倒防止対策～山形労働局　https://jsite.mhlw.go.jp/yamagata-roudoukyoku/content/contents/002170964.pdf




**転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」**厚生労働省　動画
(https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8IY)