



保健師・管理栄養士による

健康づくりのサポート



1 人気のサポート 大好評！

働く人の高齢化が進み、転倒などによる安全配慮が求められています。

そこで、客観的なリスクを把握することができる「転倒リスクチェック」を行っています。

また、若いころからの体重増加を防ぐことが、将来の生活習慣病予防につながることから、若い人たちへの食事や生活習慣の介入をお手伝いしています。

＼転倒リスクチェック／

転倒リスクチェックとは、身体機能の計測により、足腰の衰えを客観的に評価し、主観的意識と比較することで、転倒リスクの意識付けになります。

<2ステップテスト>



＼若年層の肥満対策／

若いころからの介入が将来の肥満を防ぎ、生活習慣病対策につながります。様々なアプローチで、正しい食事の選択や生活習慣が身につきます。

<新入社員研修の様子>

<調理実習風景>



＼健康・栄養講話／

保健師、管理栄養士による講話を実施しています。

テーマや実施方法などをご相談ください。

例：エイジフレンドリー、メンタルヘルス対策、睡眠

また、健康・栄養に関する動画を作成しています。

・「ちょっとのコツで食べても太りにくい習慣づくり」

・「おなか周りや下半身の筋肉を鍛えるトレーニング」など

※組合HP「動画ラインナップ」にあるものは、

YouTubeでご覧いただけます。



＼ベジメータ®の測定／

無料
実施中



ベジメータとは、野菜摂取状況を数値化する測定器です。測定することで、社員の皆さまの自然な行動変容を促すきっかけ作りに役立っています。

2 保健師による健診結果に基づく保健指導

(労働安全衛生法第66条の7)

保健師が個別面談（対面・オンライン等）を通じて、健診結果の説明や生活習慣の改善に向けたアドバイス・相談を行っています。



※特定保健指導とは異なります

3 管理栄養士による栄養相談

個人のお悩みや生活スタイルに合わせた食事のアドバイス・相談を行っています。事前申込み制で、オンライン・電話・メール等での対応が可能です。



4 健康関連教材の貸出

- ◆健康増進・生活習慣病対策（体脂肪モデル）
- ◆運動の推進（握力測定器、長座位体前屈計）
- ◆禁煙対策（DVD、タール瓶）
- ◆女性の健康の保持増進（乳がん触診モデル）
- ◆食生活の改善（野菜の1日必要量がわかるフードモデル、塩分が一目でわかる食品サンプル）



ご要望の多かった「禁煙」に関するDVDを貸出しています！TV用のDVDプレーヤーも併せて貸出可能です



<タール瓶>



<体脂肪モデル>



<野菜の1日必要量がわかるフードモデル>



<塩分が一目でわかる食品サンプル>

お問い合わせは、東京健康支援室までご連絡下さい。

TEL 03-5725-2261