

異健康菜園『たつみさんのはたけ』



↑ 異ロゴマーク型  の畑

2021年からの新たな取り組みとして、
『たつみさんのはたけ』が完成しました！

【栽培内容・主な効能】

- ① キクイモ…糖尿病予防
- ② 落花生…糖尿病予防
- ③ さつまいも…便秘改善・予防
- ④ ハーブ…殺菌抗菌作用
- ⑤ いちご…風邪予防
- ⑥ ミニトマト…抗酸化作用

ヘルシー弁当提供

健康に良い食材・味付けを知ってもらうため、数か月に一度ヘルシー弁当を無償提供しています。

最近では既製品を購入するだけでなく、特製弁当の開発も行っており、社員からも大好評です♪



第1回目のお弁当



広島事務所でも開催♪



健康飲料も一緒に
配布しています



食を通じて感謝と奉仕
フジマグループ
との共同開発です！

異設計歩数記録大会

やまぐち健幸アプリを活用した異設計歩数大会を開催し、賞品を目指しながら楽しく運動をしています。



賞品と一緒に手作りの賞状を渡しています♪
開催するごとに参加者が増え、人気企画の一つです。

手作りポスター掲示

健康経営の活動を浸透させるため、社内に手作りポスターを掲示し啓発しています。

健康経営に取り組んでいます

受動喫煙防止のため
完全分煙にご協力ください

喫煙室以外での喫煙禁止

喫煙室のドア開放厳禁

灰は落とさず灰皿に捨てましょう

株式会社 異設計コンサルタント

健康経営に取り組んでいます

外出先から帰ったら
手洗い・うがい
をしましょう！

効果的な手洗い方法

- 1 両手を水で洗う
- 2 石鹸を手にこたくて泡立てる
- 3 手のひらを洗う
- 4 指の間も洗う
- 5 手の外側を洗う
- 6 指の先、爪も洗う
- 7 親指のつけ根も洗う
- 8 最後に手を洗い、水で洗い流す

株式会社 異設計コンサルタント

健康経営に取り組んでいます

マスクの着用
にご協力をお願いします

当社は、社内のインフルエンザ等感染症を予防するため、**マスクの着用**をお願いします。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

株式会社 異設計コンサルタント

健康経営に取り組んでいます

飛沫感染予防のため
咳・くしゃみエチケット
にご協力をお願いします

株式会社 異設計コンサルタント

自動販売機POP掲示

本社内に設置してある自動販売機の飲料ラインナップを健康飲料メインに変更し、健康飲料を勧めるPOPや、飲み物1本あたりに換算したエネルギーと糖質を掲示しています。



★おすすめポイント★

- ・体脂肪を減らすのを助ける特定保健用食品
- ・1日1本継続飲用することで体脂肪の低減効果あり！

株式会社 異設計CT 健康経営事務局

脂肪の吸収を抑える
微糖のトクホ

脂肪の吸収を抑える

1本あたり
エネルギー: 31kcal
糖質: 3.6g

1本あたり
エネルギー: 23kcal
糖質: 6g

おすすめポイントPOP

エネルギー&糖質表示

本社1階 健康づくりコーナー

健康づくりに役立てられるよう、業務用体組成計・血圧計・マッサージチェアを設置しています。



コーナー入口



業務用体組成計



血圧計



マッサージチェア

本社2階 健康情報コーナー

社員・来客向けに、健康づくりに関するポスター・リーフレット・健康レシピ等を掲示しています。



2月：節分



5月：端午の節句

季節感を大切に
作成しています♪



10月：ハロウィン

デンタルグッズ提供

11月8日（いい歯の日）に歯科専用デンタルグッズを無償提供しました。

歯科専用品に興味を持ってもらうことで、歯の健康を考えるきっかけづくりになればと考えています。



【提供内容】

- ①picella(歯ブラシ)…コンパクトヘッドが奥歯にも届きやすい
- ②ワンタフトブラシ…特殊な形で歯間を磨きやすい
- ③コンクール(歯磨き粉)…フッ素配合で虫歯予防
- ④キシリトールガム…キシリトール100%配合

禁煙補助剤提供

希望する喫煙者全員に**禁煙補助剤**と**リーフレット**を**無償提供**。今後も継続的に禁煙をサポートします。



【社員アンケートの声】

- ・会社で禁煙サポートをしてもらえるのは有難い
- ・禁煙に挑戦してみようと思う

トイレ内健康豆知識

ふとした瞬間に読んでもらえるよう、**健康豆知識ポスター**を作成しトイレの壁に掲示しています。



栄養素を意識してコロナ予防!

ビタミンDやビタミンAには、**免疫力向上**などの様々な効果があります。風邪や新型コロナウイルス予防にも効果的です。食材選びの際、意識してみてください!

ビタミンD
鮭、しめじ

ビタミンA
焼き海苔、レバー、にんじん

あなたは大丈夫? 背中や腰の痛み

背中や腰の痛み、そのままにいませんか? 中には**厄わるい内臓疾患**が隠れている場合も。気になる痛みがあれば、病院を受診しましょう。

● 肺がん
● 腎臓がん
● 膵臓がん
● 胃がん
● 胆嚢がん
● 膵臓がん
● 腎臓がん
● 膵臓がん

花粉症に効果的!? な食べ物

花粉症の方には辛い季節となりましたね。花粉症に**効果的**とされている食べ物や避けるべき食べ物があります。

効果的: ヨーグルト、バナナ、梅干し

避けるべき: ジャックフルーツ、トマト、メロン

社外啓発活動

テレビ・新聞等の取材を受け、健康経営を広める為の**社外啓発活動**を行っています。



月刊Y JOURNAL
2020.11.1号



日刊新周南
2021.3.17号



光商工会議所NEWS
2021.5月号

【その他出演・掲載】

- ・tys 『mix』
- ・KRY 『さわやかモーニング』
- ・KRY 『KRYニュースライブ』
- ・Kビジョン 『タウンニュース』
- ・山口県労働政策課 『働き方の新しいスタイル』
- ・KRY健康経営コンソーシアム
- ・中建日報
- ・山口経済レポート
- ・週刊ケイザイ防長



社員とその家族の健康増進に向け、
今後も精力的な活動を進めてまいります!