

# 東京健康支援室からのお知らせ

9月18日（水曜）、19日（木曜）に  
**大成設備株式会社様と「健康イベント」**  
を開催しました！

大成設備株式会社様と一緒に健康イベントを開催しました。イベントでは、朝食をテーマとした調理講習や、ご自身の下肢筋力を知っていただくための下肢筋力測定、日常生活に取り入れたい筋力アップ体操の紹介、筋力をつけるための効果的な食事の摂り方の展示及び栄養相談、禁煙の健康講話、喫煙者の呼気一酸化炭素濃度測定を実施しました。



## <調理講習会>

### 「どけんぽカンタン！朝食」

朝食の大切さ、朝食の摂り方のポイントについて説明し、調理講習会では簡単にできる朝食メニューを紹介しました。

実際の調理は、当組合の管理栄養士ではなく、社員の方に実施していただきました。多くの方から、「簡単にできそう」との感想をいただきました。



しらすトースト、ミネストローネ



## <健康測定、筋力アップの展示>

### 「下肢筋力測定」「呼気一酸化炭素濃度測定」

座った姿勢を維持したり、段差を昇降したり、日常生活に欠かせない下肢筋力の測定を実施しました。また、優先して鍛えたい筋肉部位や取り入れたい筋力アップの体操を紹介しました。ご自身の筋力を知っていただく機会となりました。

呼気一酸化炭素濃度測定では、喫煙者の方に自身の吐く息がどれだけ濃度が高いか数値で確認していただき、禁煙を勧めました。



## <栄養相談・展示>

### 「筋肉のための食事」



効果的に筋肉をつけるための食事の摂り方について、クイズ形式で紹介しました。仕事の合間でしたが、皆さん熱心にクイズに参加いただきました。普段の食生活を振り返る機会となりました。

## <健康講話>

### 「禁煙について」



「いつか禁煙しよう」、「家族の禁煙を応援したい」そんな方々のために、禁煙をするための準備方法を具体的に紹介しました。禁煙しようと思った時を逃さず、取り組んでいただきたいです。



## ★★大成設備株式会社様より今回のイベントについてコメントをいただきました★★

年に一度2日間に渡って開催する健康イベントは3年目を迎え、今回も多くの社員が仕事の合間に参加しました。禁煙・朝食の大切さ、日頃のちょっとした運動等について、楽しく学ぶことが出来ました。老若男女問わず、幅広い層をターゲットに次年度も社員の生活と健康の向上に繋がるような企画を開催していきたいです。



今後も様々なプログラムを開催します。

本組合ホームページでご案内しておりますので、ぜひご参加ください。

また、健康・栄養に関する教育・相談や健診後の指導も承りますので、ぜひお申込みください。



お問合せ・お申込み先

東京健康支援室



03-5725-2261 受付時間 平日 8:45~17:15