

令和7年12月17日 株式会社佐藤技建様にて 転倒リスクチェック & 握力測定 & 健康相談会 を開催しました！



ちょこっと
健康チェック

転倒リスクチェック

5年連続の測定です😊 実施後のアンケートでは『運動量を増やします』『今後も体力測定を行いたいです』などの声をいただきました。

踏ん張れ～！



みんなで楽しく♪

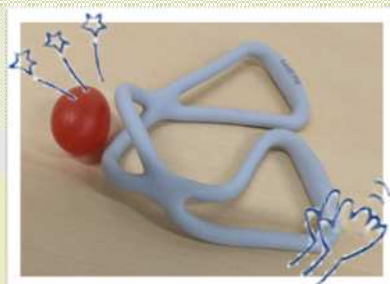


握力測定

今年はヘルスアップチャレンジ助成金を活用して
全社員へ「握力ボール」と「トレーニングチューブ」
を配布しました。



日頃の成果はいかに！



業務の合間や自宅でも
手軽にトレーニング
できる環境が整えられ
ています。

健康相談・フィードバック

測定後は、保健師・管理栄養士と一緒に
自分の身体と向き合う時間を作っています。



「ポジションマップへのシール貼り」や
「個人の結果ファイル」から、今回の結果を同僚や
過去の自分と見比べることができます。

参加された方々には和気あいあいと楽しんでいただけました。

◀ みなさんの職場でもいかがでしょうか ▶

これからも事業所様の健康課題に応じたイベント開催を通じて
『今の身体を知り、行動を変え、未来の健康を守る』サポートを続けてまいります！

