

健康フェアぷち①目の健康を考える

開催日：2024.8.19

目の健康を考える

Eye Health

2024
8/19
(月)
11:00~

【会場】
321・322
セミナーはリアル&
teams同時開催！

参加した方へ
素敵なプレゼントを
ご用意しています！

視能検査と視能矯正のエキスパート！
人間の一生にわたる「目」の健康。
今回、視能訓練士さんをお招きして
目の健康管理についてのセミナーを開催します

11:00~11:30
視能訓練士さんによるセミナー

10:00~13:30
【VRゲーム】メテオブラスター



METEOR BLASTER

東北大学医学部が開発した
緑内障を早期発見できるアプリ
「メテオブラスター」が秋田エプソンに登場！

今回、日本生命さんの協力を得て
東北大学が開発した「メテオブラス
ター」の体験が実現！
VRを用いたゲームにより緑内障が
早期発見できるかも…！

詳しくはこちら／


目の健康状態を
判定するゲームアプリ

健康フェアぷち



お問い合わせは健康支援室まで

▼視能訓練士さんによるセミナー



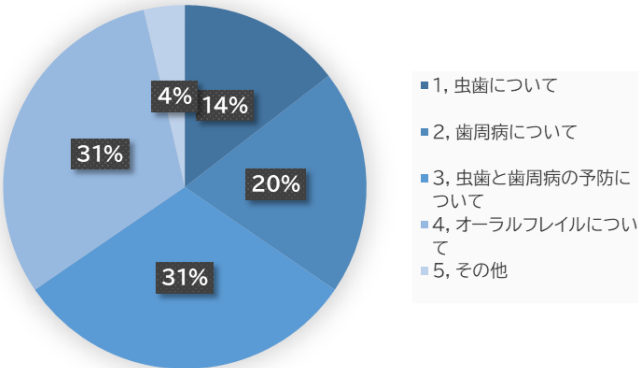
▲緑内障を早期発見VRゲーム『メテオブラスター』体験

□概要

スマホやPCの普及により、日常的に目に疲労を感じる人が増加傾向にある中で、目の健康を保つための正しいヘルスリテラシーを身につけてもらうために、秋田エプソン初となる目の健康イベントを開催しました。視能訓練士の方を講師として迎え、セミナーを開催し学びを深めました。参加者へ眼精疲労をとるためのホットアイマスクをプレゼントしました。

□アンケートより

<セミナー受講後
理解が深まった内容について>



健康フェアぷち②食育フェア

開催日：2024.8.20-26-27



Food education



参加無料

AEC 食育フェア

食育3日間開催！

2024.8.20 TUE 8.26 MON 8.27 TUE

Dr.垣野内による食育セミナー！

野菜たっぷりスープを無料でご提供します！

1日300gの野菜摂取を促すことで健康な食生活を送ることができ、生活習慣病の予防に効果があると知られています。今回は、地元の産物を中心に採入れた野菜を使って、1日の目標摂取量の半量（約150g）の野菜が入ったスープを無料でご提供します！

野菜摂取量の目安を見て後援、食べて実感してみてください！

ベジチェックで手軽に野菜不足チェック！

手のひらで簡単にわかる野菜不足チェックも用意しています。

自分の現在の野菜摂取量が足りているかを確認してみたい方、不足を解消したい方はぜひお立ち寄りください！

お問い合わせは健康支援室まで

健康フェアぷち2

▼無料配布の野菜たっぷりスープ



▼体験コーナー/ベジチェック、野菜の詰め放題

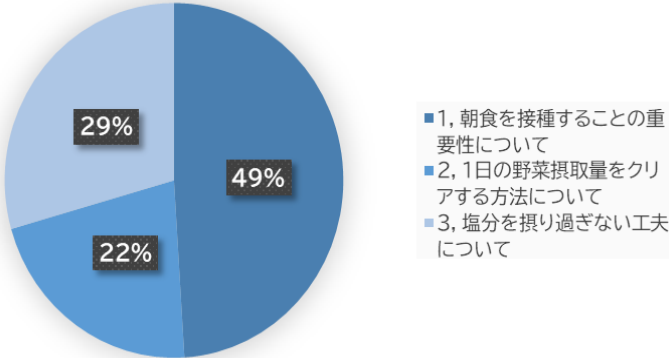


□概要

生涯にわたって続く、健康的な食の在り方について考えていただけるよう『朝食』『減塩』『野菜』の3つをテーマに、3日間にわたってAEC食育フェアを開催しました。
野菜たっぷりスープの無料配布やベジチェック、野菜の詰め放題も実施しました。

□アンケートより

<産業医による食育動画を見て理解が深まった内容>



健康フェアぷち③歯と口の健康

開催日：2024.9.12



歯と口の健康

2024 9.12 THU
場所：321・322会議室

オーラルフレイルを知っていますか？

- ☑ むせやすくなった
- ☑ 食べこぼしが増えた
- ☑ 食欲がない
- ☑ 飲み物や食べ物を飲むのが苦しくなった
- ☑ 舌が厚くなった
- ☑ 口が乾きやすくなった
- ☑ 歯が抜けやすくなった

こんな状態はありませんか？もしも「オーラルフレイル」が起きていると、全身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。また、認知機能の低下や、うつ病などのリスクも高まることがあります。歯と口の健康は、全身の健康と密接にかかっています。ぜひ、歯と口の健康について考えてみましょう！

歯と口の健康について知ろう！15:00～15:30

- セミナー① 口腔の健康のこと / 産業医・垣野内
- セミナー② 新しい歯磨きと歯周病 / 歯科衛生士

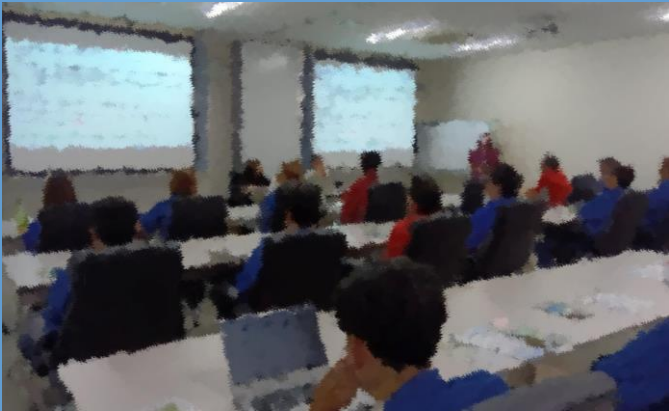
参加費：Dr垣野内おススメ！歯磨き剤プレゼント！

オーラルフレイル予防プログラム15:35～順次

- 個別にお口の機能チェック！【要予約】

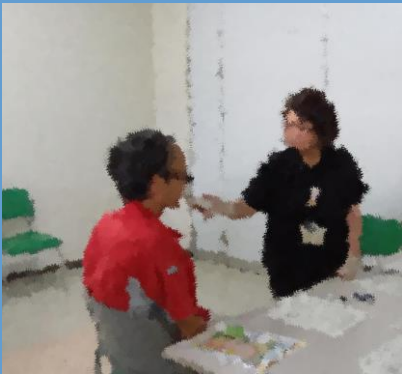
※5月・6月開催が完了して、歯科衛生士による個別の口腔機能チェックや個別アドバイスを受けることができます。歯磨き剤や、歯ブラシ、歯間ブラシなどのプレゼントも用意しています。ぜひ、歯と口の健康について考えてみましょう！

参加費：歯ブラシと歯磨き剤セットをプレゼント！



▲産業医・歯科衛生士によるセミナー

個別オーラルフレイル
予防プログラム▼



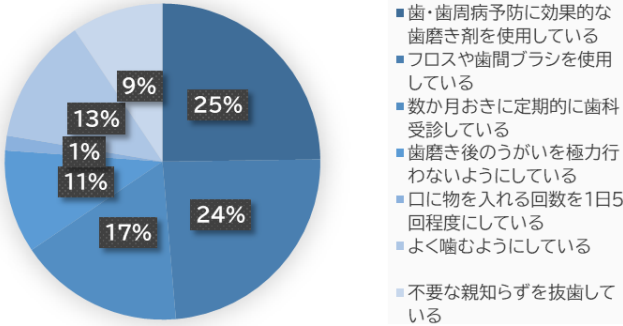
□概要

産業医と歯科衛生士によるセミナーを開催し、身体と密接にかかっている「歯と口の健康」について学びました。セミナー参加者へおすすめの歯磨き剤歯ブラシセットを配布しました。

また、将来の死亡リスクを高めてしまう「オーラルフレイル」を予防するための、継続的な個別プログラムには受講者のうち13名が参加し、予防に取り組みました。

□アンケートより

＜虫歯・歯周病・オーラルフレイル予防について取り組んでいること＞



健康フェアぷち④コンディションUPパーソナルアドバイス

開催日：2024. 10/7・28、11/18、12/16

Condition UP

頭痛・肩こり・腰痛

パーソナルアドバイス



THANNECT株式会社
代表 遠藤 浩久
(パーソナルトレーナー)

頭痛・肩こり・腰痛でお悩みのあなたへ

目ごら身体の不調を感じながらお過ごしではないですか？
日本国民生活意識調査によると、高年齢世代の第1位が「腰痛」、第2位が「肩こり」というデータが出ており、秋田エブソンで働く社員の方からも腰痛・肩こりなどの悩みを多く聞かれています。

質問されている身体の不調を改善し、パフォーマンスもアップさせて、仕事も生活も充実した毎日となるよう、人材育成・健康経営の観点から「パーソナルアドバイスのイベント」を企画しました。「ボディハンド」の専任パーソナルトレーナー・遠藤先生が担当します。この機会に目ごらの身体の不調を相談してみませんか？

頭痛＆肩こりセミナー

身体の不調（腰痛・肩こり・頭痛）に悩んでいる方も多くいます。ぜひご参加ください。

場所：321・322会議室

日程

- 10/7 ……1日パーソナルアドバイス（日勤：1班）
- 10/28 ……1日パーソナルアドバイス（日勤：2班）
- 11/18 ……半日パーソナルアドバイス（日勤：3班）
- 12/16 ……半日パーソナルアドバイス …… 遠藤先生によるセミナー

※各回にわたるよう日程を調整しています。遠征の方にももちろん参加可能です。

※予約は先着順です。予約方法は別添ページにてご連絡いたします。

お問い合わせは健康支援室まで

健康フェアぷち④



▲個別の施術やアドバイス



▲セミナー

□概要

パーソナルトレーナーに身体の不調を改善するための施術や個別アドバイスを受けることができるイベントを4日間にわたって開催しました。こちらは、勤務時間内に実施出来ることもあり、予約制での実施ですが、予約枠が直ぐに埋まるほど人気の企画です。

トレーナーによるセミナーも開催し、脳の疲労を解消できる瞑想法や肩こりなどの、よくあるお悩みへの対処法、仕事の合間に出来る簡単なトレーニングについて学びました。

□アンケートより

＜満足度を5点満点で評価＞

4.83

平均評価



健康フェアぷち⑤わくわく測定会

開催日：2024.11.28

体力測定

「握力」「腹筋持久力」「立ち幅踏み上げ」
関心のある項目をチェック
してみよう！
※ 測定員、こまめハートアップ

内臓脂肪測定

内臓脂肪は高血圧や糖尿病の原因、
引き起こす要因の一つ。現在の内臓脂肪
を測定して、自身の健康づくりに
役立てよう！
※ 測定員、こまめハートアップ

モルック体験

定番フィジカルゲーム「モルック」で楽しく
体力づくりをしよう！
「スリット」というポイント表示されているピンを倒
して得点を競います。
高得点を叩き出した方へ素敵なプレゼントを準備
していますよ！
※ 測定員、こまめハートアップ

『賢者の食卓』プレゼント！

食後の血糖値や中性脂肪の上昇をおだやかにする
特定保健用食品「賢者の食卓」のサンプルも、大
勢参加の方の協力のもと、皆さんにプレゼント
します！
ぜひ試飲しやすいようにチェックしてみてください！

わくわく抽選会

測定会に参加して下さった方へ、ご褒美の抽選会
をします。お楽しみプレゼントが当たりますよ！
ぜひ奮ってご参加下さい！
※ 抽選員、こまめハートアップ

2024.11.28 THU 10:00～ 321・322会議室

お問い合わせは健康支援室まで

健康フェアぷち⑤

▼体力測定



◀モルック体験



□概要

昨年に引き続き、口コモチェックにもなる体力測定会を開催しました。今回は今話題のモルック体験もあり、どなたでも楽しめる競技であることを確認できました。そして、内臓脂肪を意識した食生活をしてもらうために、賢者の食卓を配布しました。

□アンケートより

体力測定に参加された方・・・参加してみての感想
体力が落ちてきた
自分の状態がわかった
同年代よりも低いのもありショックでした
握力、屈伸の測定が出来てよかったです
自分の体力を改めて知れてよかったと思います
握力が全くなかった
定期的にはかれると助かる
楽しく現状を知ることができた
体力の衰えを実感させられました
思った以上に体力が落ちていてびっくりした
自分の現状を知れてよかった