

警備保障タイムズ《第415号》掲載

※この画像は、当該ページに限って記事利用を承諾したものです。

転載並びにこのページへのリンクは固くお断りします。

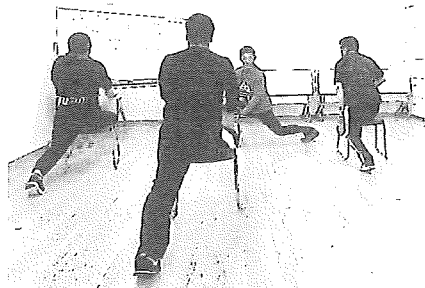
第415号

地

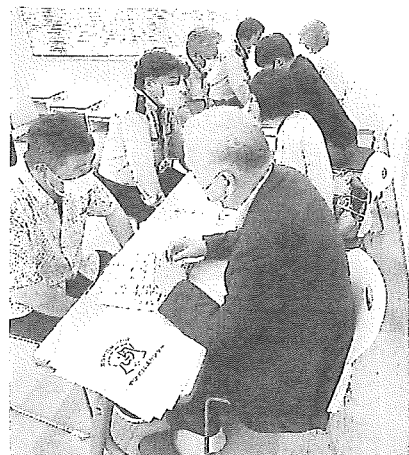
青森発

【報告 津軽警備保障】

「コンパクト健診」で生活習慣を見直す



運動教室でストレッチ
(津軽警備保障提供、下も)



健診後にアドバイスを受ける社員

津軽警備保障（青森県弘前市、吉田勇太社長）は9月5日、「QOL健診」と「運動教室」を行った。社員44人が参加した。

QOL健診は弘前大学が開発した2時間で身体の状態の測定・結果通知・健康教育まで行うコンパクト・プログラム。QOLとは「クオリティ・オブ・ライフ」の頭文字をとったもので、健診結果を受

けて生活習慣を見直すことが目的だ。健診は、弘前市と弘前大学、青森県医師会から専門スタッフが来社し担当した。

午前に行ったQOL健診では「血圧や体組成（組織構成測定）」、手のひらをセンサーにあてて野菜摂取量を「見える化する」ベジチェック、「立ち上がり測定」の3項目を実施。問診結果をもとに専門スタッフから説明とアドバイスがあった。

午後の「運動教室」は、同社業務管理課・一戸祐太郎班

長が監督を務める市民球団「弘前アレッズ」所属のトレーナーが講師を担当。「80歳になっても元気に歩く」をテーマにした筋トレやストレッチを指導した。

津軽警備保障は社員の健康管理に注力しており、健康経営優良法人「プライト500」の認定を4年連続で受けている。

吉田社長の話 今回の健診は10月の定期健康診断に向けて各社員が生活スタイルを見直すよい機会となりました。