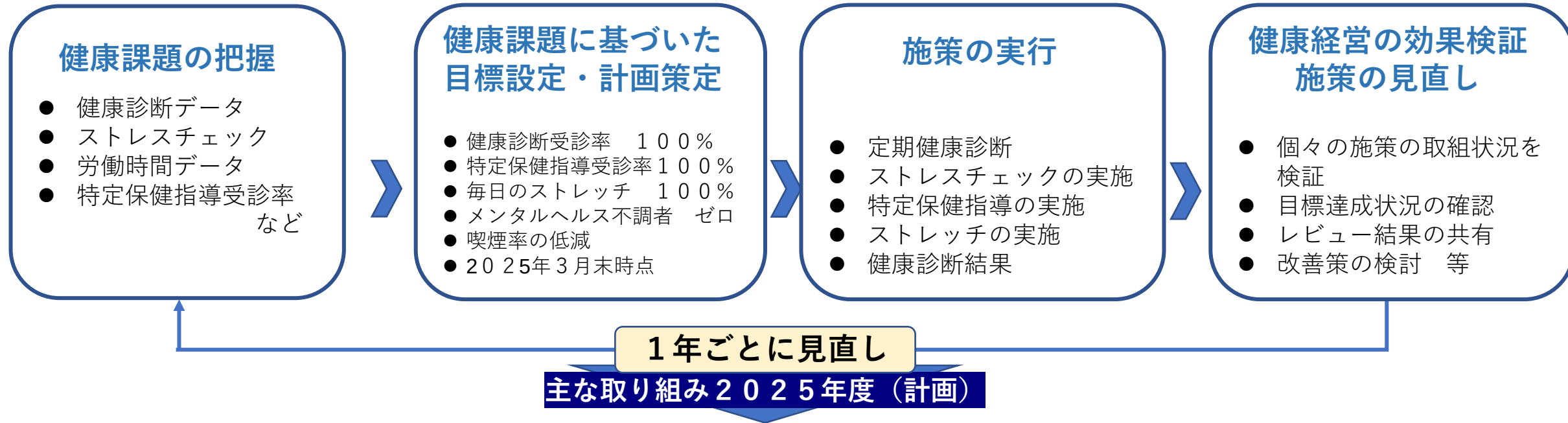
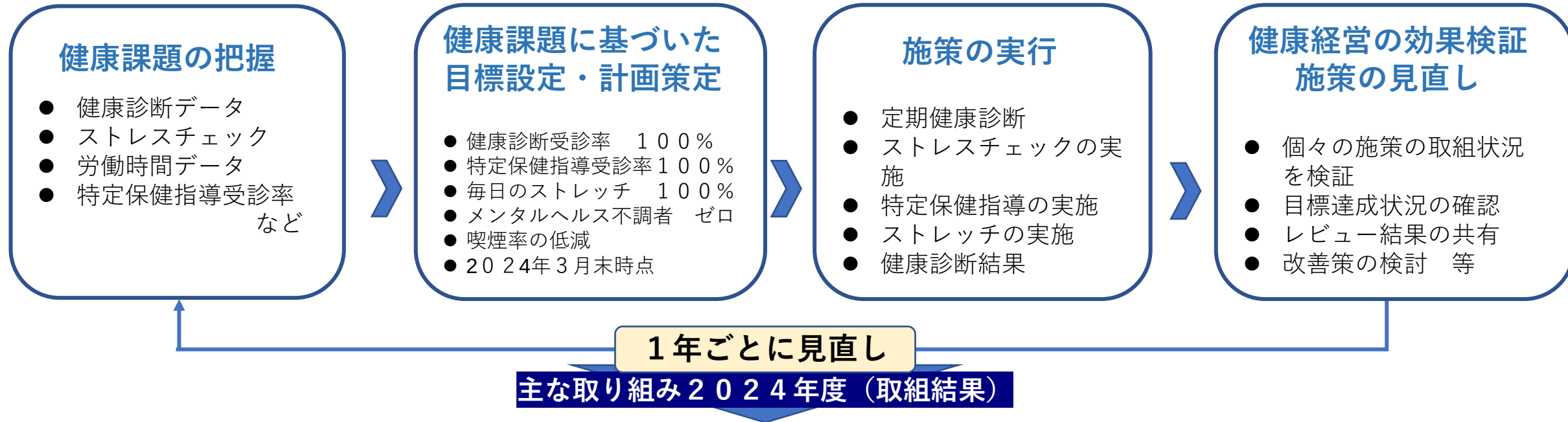
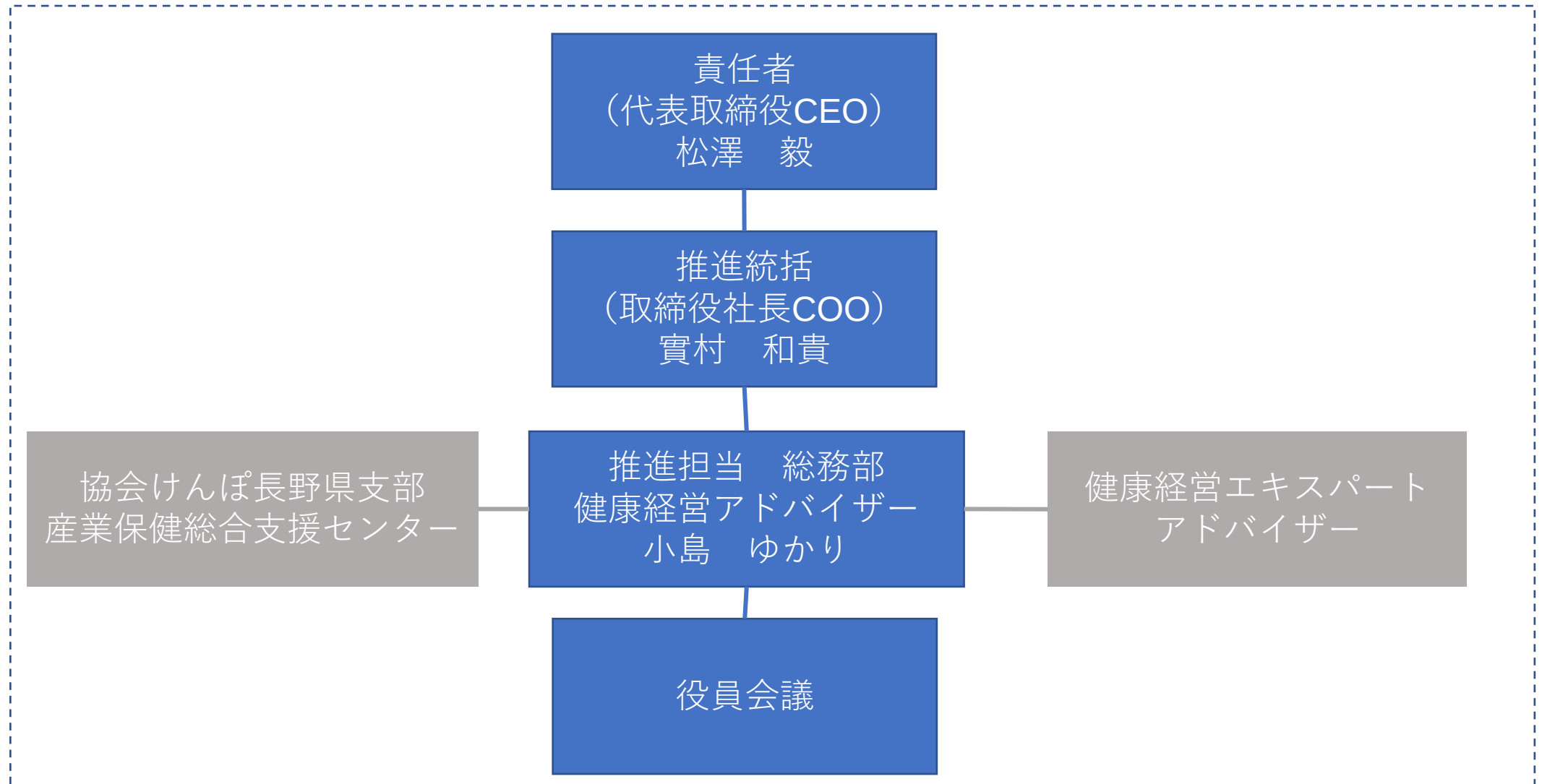




身体の健康	心の健康	ワークライフバランス
● 定期健康診断の実施 100% ● 特定保健指導 100% ● 地域産業保健センター医師の健診結果チェック 100% ● 感染症予防策の実施 ● インフルエンザ予防接種の実施：11月 ● 協会けんぽの歯科検診 100%：10月 ● 健康に配慮した食事提供：毎月曜日 ● 毎日のストレッチの実施：毎朝 9：50～ ● 歩行習慣の促進に向けたウォーキングイベントの実施1km：10/6予定 ● 健康だよりの発行：毎月第1週	● ストレスチェックの実施：2月 ● ストレスチェック結果の集団分析による組織的な課題の把握および改善策の検討：3月 ● メンタルヘルス相談窓口の周知：10月 ● メンタルヘルス研修の実施：10月 ● メンタルヘルスニュース ● スペース聴よもやま話：毎月 ● 快適な職場づくりセミナー ● 「営業力」を上げる職場改革研修：毎月	● 休暇取得の奨励（計画有休の導入） ● 仕事と育児・介護の両立支援（時間有休制度） ● 長時間労働者への産業医面談の実施 ● 私傷病時の所得補償保険加入（会社負担） ● 社員同士のコミュニケーション促進のための食事会の実施（4半期ごと）



身体の健康	心の健康	ワークライフバランス
● 定期健康診断の実施 100% ● 特定保健指導 100% ● 地域産業保健センター医師の健診結果チェック 100% ● 感染症予防策の実施 ● インフルエンザ予防接種の実施（11月） ● 協会けんぽの歯科検診 100%（10月） ● 健康に配慮した食事提供（毎月曜日） ● 毎日のストレッチの実施（毎朝 9:50～） ● 歩行習慣の促進に向けたウォーキングイベントの実施（9/30実施 1km） ● 健康だよりの発行（毎月）	● ストレスチェックの実施 12月 ● ストレスチェック結果の集団分析による組織的な課題の把握および改善策の検討 2月 ● メンタルヘルス相談窓口の周知 10月 ● メンタルヘルス研修の実施 10月 ● メンタルヘルスニュース ：スペース聴よもやま話（毎月） ● 快適な職場づくりセミナー 「営業力」を上げる職場改革研修（毎月）	● 休暇取得の奨励（計画有休の導入） ● 仕事と育児・介護の両立支援（時間有休制度） ● 長時間労働者への産業医面談の実施 ● 私傷病時の所得補償保険加入（会社負担） ● 社員同士のコミュニケーション促進のための食事会の実施（4半期ごと）



☆令和7年

1月6日 「初詣」 本年もよろしくお願い申し上げます。

仕事始めに諏訪大社上社にてご祈祷、今年は雪の中の参拝です。

そのあとは、全員で和気あいあい楽しいランチ会です。



1月31日 「節分」 = 恵方巻ですね

すごく美味しいお寿司屋さんの恵

方巻は会社からプレゼントです。

31日に一人2本ずつ持ち帰って家族で食べました！

2月3日「節分」 = 豆まきですね

アストのほけんにも鬼が来店しましたが、みんなで豆まきをして鬼を追い返しました！！

大雪のため3月4日(火)は、従業員の安全を考え18時閉店となりました。

従業員の安全を配慮する、安全配慮義務です。 = 従業員は感謝！



3月今年「健康経営優良法人 2025

ネクストブライト1000」を頂きました。

7年目で初の上位1500社に入りました。

今年度も「働きやすい職場づくり」を目標にやってきました。

★企業が従業員の健康に配慮することで、

経営面においても大きな成果が期待できる！

★従業員の健康管理を経営的視点から考えて

戦略的に実施する。

★もちろん常にPDCAサイクルが循環して、

継続的な改善も必要となります。



それから、肝心なこと忘れてました！！

10月11日「健康会議」を開催しました。

通常は月曜日の会議内ですが・・・今日は特別！！

メンタルヘルス研修『こころの耳』（厚生労働省のサイトです！）「セルフケア e-ラーニング」を全員でやってみました。

[こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト](#)

「相談窓口」「職場のメンタルヘルス」「e-ラーニング」「動画で学ぶメンタルヘルス」等様々なコンテンツがあります。

☆終了後は、全員でランチ会へ

ステーキでお腹いっぱい！！

さあ～！ 午後の仕事も頑張ろう!(^^)!



11月6日・7日・8日 今年のインフルエンザ予防接種

就業時間中、3人ずつ病院へ行き、インフルエンザ予防接種を受けました。

全額会社負担です！（料金は1人3,500円ほど掛かります。ほんとに有難い<m(__)m>）

予防にはうがい・手洗いも大切です！



12月26日 年越し蕎麦の日

美味しい年越しそば（1人1kg）を頂いて帰ります。うれしいお土産に！！家族も(#^.^#)

12月27日 「年末大掃除」

全員で掃除開始です！2階から1階まですべてのフロアを掃除します。

窓・天井の蛍光灯・エアコンのフィルターなど普段手が行き届かない場所もきちんとお掃除します。

今日はみんなで褒美のラーメン！！楽しみがまた増えます！ みんなの笑顔も(*^^*)

掃除を終えて、来年の1月5日まで、9日間の長い連休となります



本年も大変お世話になりました。

良いお年をお迎えくださいませ。



[illegible]

4月 健康経営の計画を見直ししました。

4月1日 新規講座：「営業力」を上げる職場改革研修プログラムの開始です。

毎月1回1時間（初回2時間）講師の安田先生による研修プログラムが開始しました。

達成目標：①お互いのことをよく知り、職場の心理的安全性を上げる。

②チームを活性化し、応援し合える風土を創り成果につなげていく。

③コミュニケーション力を身に付けることで顧客対応や営業力を上げる。

7月26日 MVP 祝勝会&1Q 慰労会（食事会）

全員で慰労の食事会です。和やかな雰囲気（☺️詳細はAST 写真館にて）

7月31日 毎年恒例の協会けんぽの保健師さんによる「健康相談」

「生活習慣についてのおたずね」に記載した事項について1人15分程度の面談をします。

（既往症・家族の病歴・食生活・飲酒・喫煙・運動習慣 etc.）

耳が痛いことばかり・・・でも、代表、社長、専務役職、年齢に関係なく

従業員全員が保健師さんと面談をします。。。

そして、明日から生活を改めようと心に誓います！！



8月26日 ハラスメント研修（動画視聴と確認テスト）を実施☝️

8月26日 セミナー：喫煙とがんの関連についてを実施

9月2日 セミナー：乳がんについて（触診キットを用いて）

がんリスク・がんによる死亡率などを勉強しました。

9月2日 健康ウォーキング&ストレッチ（1キロコース）

ちょうど1キロ（歩数換算で1400歩）のコースです。3、5周すると5000歩！！

頑張りましょう(^^)／



☆令和6年

1月5日 「初詣」

仕事始めに諏訪大社上社にてご祈祷

そのあとは、全員で和気あいあい楽しいランチ会です。

うれしい、会社からのお年玉です。そのあとは、溜まっているお仕事を頑張ります！！

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2月3日 「節分」 = 恵方巻ですね

当日は土曜日なので、恵方巻（会社からプレゼント）はフライングで2日に食べました！

すっごく美味しいお寿司屋さんの恵方巻一人1本ずつです。

恒例の豆まきは、来週へ持ち越し…2月5日月曜日に

2月5日「節分」 = 豆まきですね

アストのほけんにも鬼が来店しましたが、みんなで豆まきをして鬼を追い返しました！！

しかし、鬼は大変な置き土産を… 大雪です。

大雪のため2月5日(月)は、従業員の安全を考え **15 時閉店となりました。**

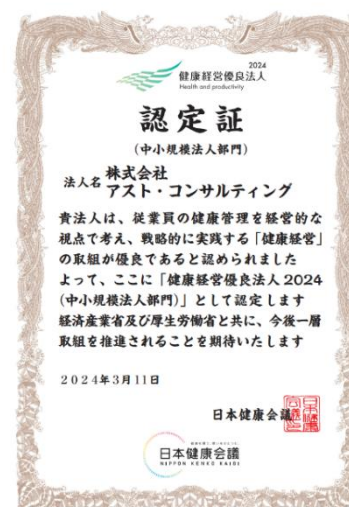
従業員の安全を配慮する、安全配慮義務ですね。 = 感謝です！

3月 今年も「健康経営優良法人 2024」を頂くことができました。

6 年連続での認定となりました。

今年度は「働きやすい職場づくり」を目標にやってきました。

長野県より「職場いきいきアドバンスカンパニー」の認証も頂きました。



10月23日 昨年に引き続き、献血イベントの実施です！

JSA 中核会『献血プロジェクト』に協力して、アスト社屋にて開催です。
地域住民の方もご参加いただきまして、感謝申し上げます。



11月7日・8日・9日 今年のインフルエンザ予防接種

就業時間中、2~3人ずつ病院へ行き、インフルエンザ予防接種を受けました。
もちろん、全額会社負担です！

お客さまの安全を守るため、自身の安心のために全社員がインフルエンザ予防接種を受けました。

12月 2023年度の定期健康診断(11/17~12/26)が実施されました。

1人ずつ病院にて健康診断を受診します！
胃カメラ検査と結果にドキドキ！

12月の「お弁当の日」(^.^♪

今月は12/4・11・18 栄養満点のお弁当！
人気メニューのハンバーグ弁当は副菜もたっぷり
今日はがっつりランチです。(＃^.^＃)



11月 うれしい「お弁当の日」(^.^♪

今月は11/6・13・27

会社で栄養満点のお弁当を用意してくれます！

メニューは3種類以上、レディーファースト(＃^.^＃)

日頃、昼食を軽く済ませることが多い

営業メンバーも今日はがっつりランチです。



12月22日 クリスマスチキンの日

毎年会社から大きなチキンのから揚げのプレゼント🎁があります。

鳥の半身を豪快に唐揚げにしてあって、独自の醤油にニンニクと生姜が効いてクセになるお味です。(うれしくて、写真を撮り忘れました！)

12月25日 年越し蕎麦の日

美味しい年越しそば(1kg)を頂いて帰ります。うれしいお土産に！！家族も(＃^.^＃)

12月27日 「年末大掃除」

全員で掃除開始です！2階から1階まですべてのフロアを掃除します。

今日のお弁当は何か？楽しみがまた増えます！ みんなの笑顔も(*^^*)

掃除を終えて、来年の1月4日まで、8日間の長い連休となります

本年も大変お世話になりました。

良いお年をお迎えくださいませ。



9月27日 「車いす清掃ボランティア活動」

病院にて、車いす・医療機器の清掃を行う。ボランティア活動に参加しました。

病院で使われている車いすや医療機器を、丁寧に綺麗にしていきます。

数が多く、実はかなりの重労働！

車いすや医療機器を綺麗にした後で、使用したお部屋もきれいに
お掃除してきました。



10月 社員にとってうれしい「お弁当の日」(^ ^)

今日はみんなが楽しみにしてる・・・「お弁当の日」(^ ^)

アストでは毎月第1・第3・第4月曜日に会社でボリューム満点
のお弁当を用意してくれます！

人気メニューはハンバーグ

日頃、昼食を軽く済ませることが多い営業メンバーも

今日はがっつりランチです。



10月2日 健康ウォーキング週間

近所の公園までウォーキングをし、ストレッチ。

正直、運動習慣をつけるのはとても難しい～！

案山子ではないですよ。。。

片足で立てますか？ できないと将来が心配！！



10月2日 「防災訓練」+α「清掃活動（ゴミ拾い）」👉

保険を取り扱う立場、また経済産業省より「事業継続力強化計画」の認定
を受けている立場である以上、防災対策もしっかりと行っています。

先日「地震が発生した」という設定で防災訓練を行いました！



7月31日 毎年恒例の協会けんぽの保健師さんによる「健康相談」

「生活習慣についてのおたずね」に記載した事項について面談をします。

(既往症・家族の病歴・食生活・飲酒・喫煙・運動習慣 etc.) 耳が痛いことばかり・・・でも、代表、社長、専務役職、年齢に関係なく従業員全員が保健師さんと面談をします。。。

そして、明日から生活を改めようと心に誓います!!!

8月 ハラスメント研修

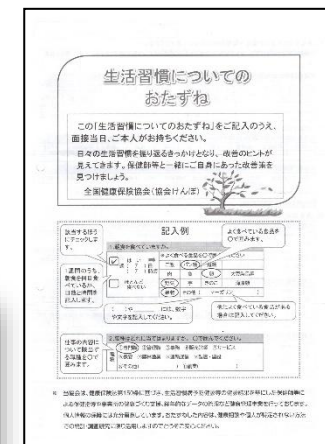
オンライン研修講座にて、動画視聴とテスト形式でわかりやすい!!

様々なハラスメントは人格や尊厳を傷つけたり、

仕事への意欲や自信をなくしたり・・・

こうしたことが心の健康の悪化につながります。

ハラスメント防止は、明るい職場づくりに欠かせません!



9月1日 「職場いきいきアドバンスカンパニー」

ワークライフバランスコース認証

2023年9月長野県より認証を受けました。

誰もが活き活きと働くことができる職場環境づくりに

先進的に取り組み、実践している企業を認証する制度です。

保険代理店では、長野県初認証です!!

・ワークライフバランスとは

時間外労働の短縮等様々なライフスタイルやニーズに、合わせた働き方ができる企業ということ。

弊社の取り組みは!

- ① 年間休日 120 日に加えて、5 日間の計画年休があり、有給取得実績は 80%を上回っています。
- ② 柔軟な有給休暇取得制度（時間単位で取得可能）があり、通院やお子さんの予定などでの取得実績があります。
- ③ 長時間労働の縮減に努めています。

職場いきいきアドバンスカンパニー 認証書



認証番号: 0269

認証事業者: 株式会社アスト・コンサルティング
諏訪市東町10-5

長野県は審査の結果、上記事業者を「職場いきいきアドバンスカンパニー」として認証します。

○ アドバンス プラス 認証日: -
○ ワークライフバランス 認証日: 令和5年9月1日 ★
○ ダイバーシティ 認証日: -
○ ネクストジェネレーション 認証日: -

★ 認証更新 (10月更新を含む) / 認証有効期限 2年



長野県知事

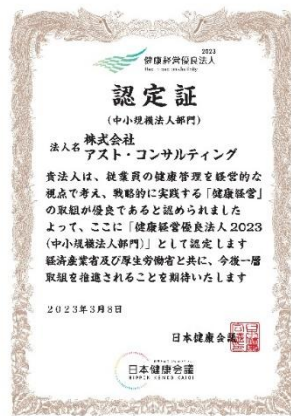
阿部 守



☆令和5年

1月10日 仕事始めに諏訪大社上社にてご祈禱をして、
そのあとは、全員で和気あいあい楽しいランチ会です。

3月8日「健康経営優良法人2023」
5年連続の認定いただきました！



今年度はどんな施策ができるのか！
働きやすい職場環境を見据えて
「アストのほけん」の挑戦はつづきます！
今年のキーワードは「働きやすい職場環境づくり」

5月8日 新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが2類相当から5類になりました。

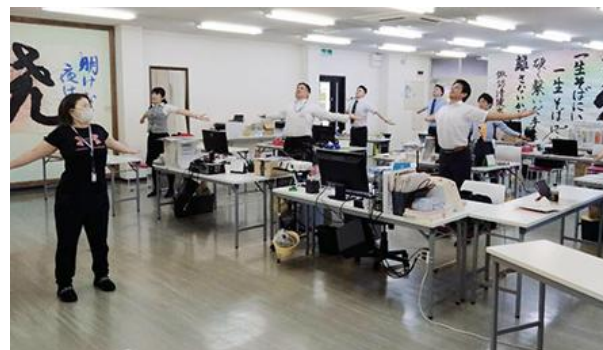
BCPの感染症版を変更し、社内での対応も変更になりました。

7月3日 協会けんぽ講師の方をお招きして
人気講座「機能改善ストレッチ」開催しました！

アスト社員はデスクワークが多く、全員が確実に運動不足です。
普段全くしていないせいか、ストレッチの最中は「キツイ・・・」
と顔をしかめる社員多数。

しかし！講座の前と後では体の柔らかさに明らかな変化が！！

皆さんも運動習慣をつけていきましょうね。



機能改善ストレッチ
～いつでもどこでも手軽にできるストレッチ～

開催日：7月3日(月)
開催時間：11:00～11:40
開催場所：2階 大会議室
服装：お仕事のままでOKです。
女性の方はパンツスタイルがおすすめです。
持ち物：水分補給用のドリンクを持参ください。タオル
予約方法：不要 まで (内線)

仕事の合間に手軽に行えるストレッチもご紹介！
室内でもできることで疲れにくい体をつくり、より一層働きやすい環境を築きます。

10月 「ウォーキング週間」

近所の公園までウォーキングとストレッチ！（ぜひ、HPでご確認下さい）

正直、運動習慣をつけるのはとても難しいのですが、社員一同努力しています！

11月 長年の懸案だった「ストレスチェック」の実施

実施者は、長野産業保健総合支援センターのご支援で公認心理士の先生と契約を結んでお願いしました。

ストレスチェックで一番重要なことは、

自分のストレス状態を把握し、早めのケアをすることです。



■損保ジャパンの労働災害総合保険・GLTD・
「ビジネスマスター・プラス」の商品付帯サービスを利用し無料で実施が可能です。

11月8日 今年のインフルエンザ予防接種

就業時間中、2～3人ずつ病院へ行き、インフルエンザ予防接種受けます。

11月17日 コロナウイルスワクチン接種 ⇒ 今日から就業時間内として、認定されます。

11月21日 初の献血イベントの実施です！👍

JSA 中核会『献血プロジェクト』に協力して、初の実施です。
地域住民の方もご参加いただきまして、感謝申し上げます。



12月 2022年度の定期健康診断（12/7～12/23）が実施されました。

1人ずつ健康診断を受診しに出掛けます！胃カメラ検査と結果にドキドキ！

12月29日 「年末大掃除」

今日のお弁当は何か？楽しみがまた増えます！ みんなの笑顔も(*^^*)

毎年、美味しい年越しそば（家族分1kg）を頂いて帰ります。うれしいお土産！！

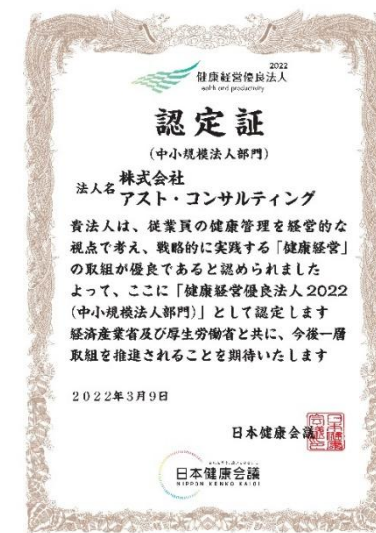
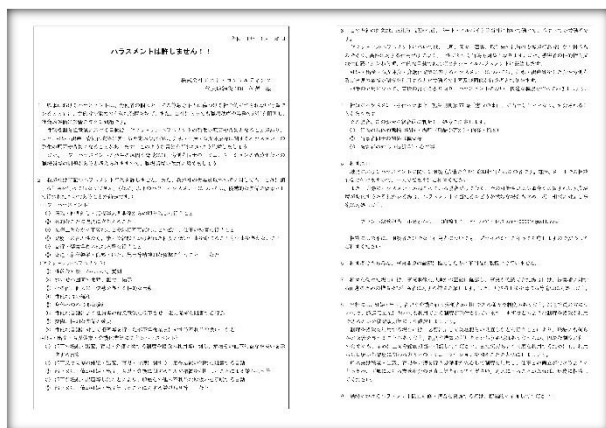
来年の1月9日まで、11日間の長い連休となります

本年も大変お世話になりました。
良いお年をお迎えくださいませ。



☆令和4年

3月25日「健康経営優良法人2022」の4年連続の認定



4月 25日 ハラスメント方針の発表「ハラスメントは許しません！！」 🖐

職場におけるハラスメントは、労働者の個人としての尊厳を不当に傷つける社会的に許されない行為であるとともに、労働者の能力の有効な発揮を妨げ、また、会社にとっても職場秩序や業務の遂行を阻害し、社会的評価に影響を与える問題です。

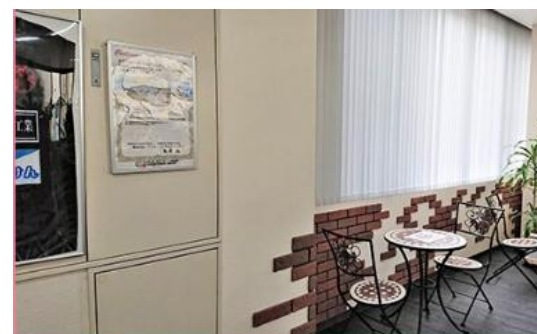
5月歯科検診 令和04年05月28日 一年に一回の歯科検診で歯の健康づくりに取り組みましょう。 📌

近年のさまざまな研究から、歯周病と生活習慣病には深い関係があることがわかってきました。

協会けんぽ長野支部の健康づくりチャレンジ宣言事業所の被保険者対象の歯科検診の費用補助で全員歯科検診を実施しました。



9月 「健康づくりチャレンジ宣言」アスト写真館に再登場！！



私たちは、全社を挙げて健康づくりに
取組み、心身共に元氣な職場
「健康企業」を目指します。

健康づくり チャレンジャー宣言書

【基本姿勢】

- ① 部員の心身と健康、従業員との心身の健康づくりを取り組みます
- ② 従業員に健康保持増進に関する研修や情報提供を行います
- ③ 健康づくりの取組みを通じ、従業員同士のコミュニケーションを促進します

【具体的な取組内容】

- ① 従業員の健康診断受診率を100％とし、健康診断を協会の任に提供します
- ② 従業員の特定保健指導の実施率を100％とします
- ③ 毎日ストレッチを実施します

初版宣言日 平成30年4月16日 最新宣言日 令和3年12月17日

株式会社 アスト・コンサルティング

松澤 敏

共に目指します。世界で一番「ACE」の健康企業。
全日本健康保険協会 長野支部

☆令和 3 年

1 月 就業規則の改訂がありました。

育児介護休業法の改訂に併せて改訂し、時間有給休暇制度ができました。

3 月「健康経営優良法人 2021」3 年目の認定

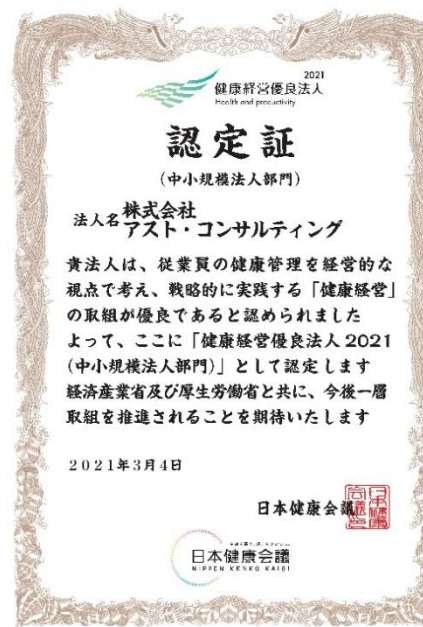
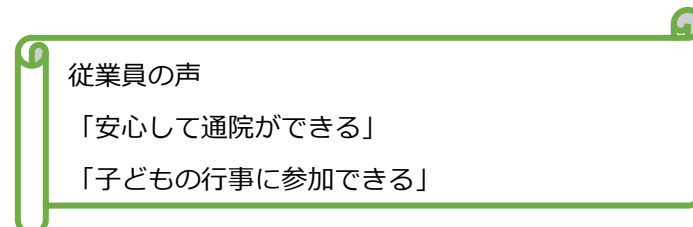


健康経営優良法人認定制度 2021

今年度も、3 年連続で認定を受けることが出来ました。

引き続き、健康増進への取り組みを強化していきます！！

<https://astnohoken.com/blog/?p=5096>



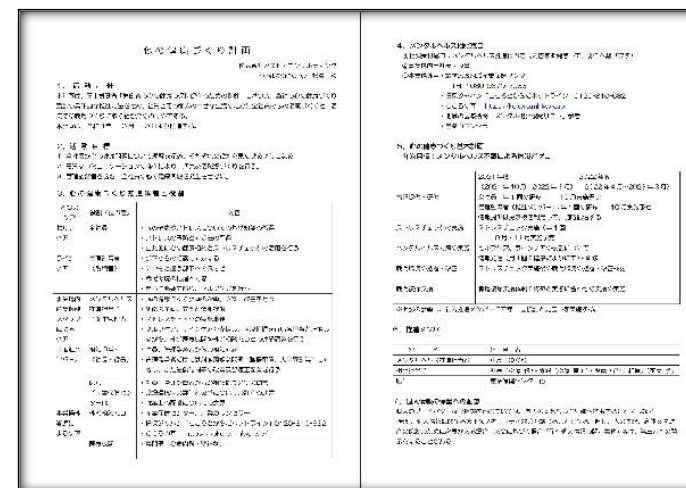
7 月 ハラスメント研修の実施 (Web 研修)

10 月 長野産業保健総合支援センターのメンタルヘルス促進様にご支援を頂き、
「心の健康づくり計画」を策定しました。

☆方針☆

社員とその家族の幸せな生活のために全社員の心の健康
づくりと、活気ある職場づくりに取り組むためのものである。

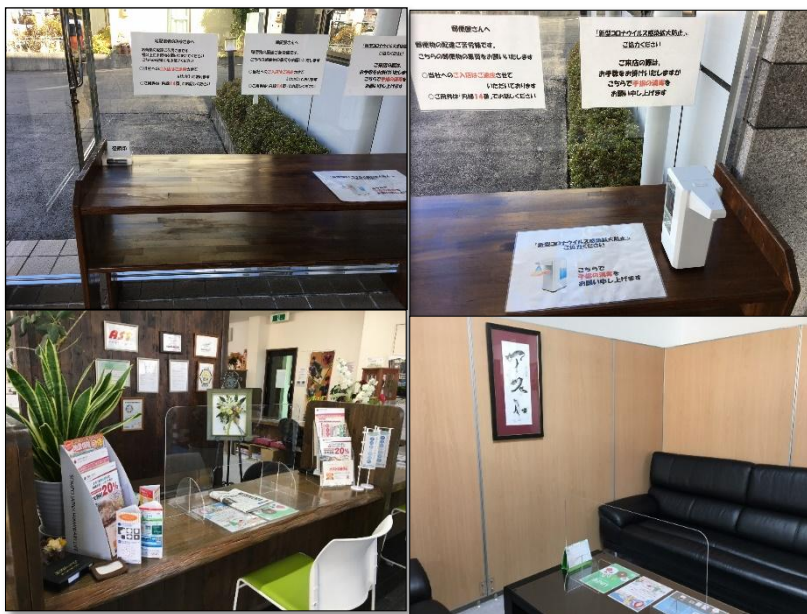
併せて、「メンタルヘルスセミナー (セルフケア・ラインによるケア)」を実施しました。



☆令和 2 年

3 月 「健康経営優良法人 2020」 2 回目の認定を頂きました。

この年の 3 月からコロナウイルス感染症の流行が拡大、様々な対策に追われました。



楽しみにしていた食事会も、
ボーリング大会も、忘年会も・・・
もちろん開催中止！！

- ・保健師さんとの健康相談も延期
- ・社内でも営業部とフロント部で
事務所を分けての業務に

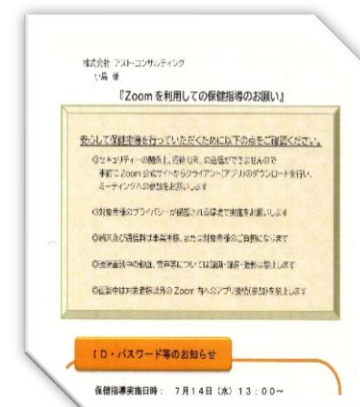
そんな中でも、出来ることはきっとある！！

5 月「SOMPO ひまわり生命」と「RIZAP 株式会社」👉
との YouTube ライブ配信での「健康リテラシー研修」

毎月 1 人ずつ保健師さんによる電話での

健康相談の実施が開始されました。

11 月インフルエンザの予防接種が初めて会社による全額費用負担で、
就業時間内に全員に実施されました。



7 月新しい生活様式による👉

「協会けんぽ保健師さんの Zoom による健康相談」の実施

☆平成31年（令和1年）

3月ついに「健康経営優良法人2019」の初回認定

（長野県では中小規模法人87社が認定）

（平成31年3月6日長野日報さま新聞掲載）

6月 HP「アストの健康たより」（毎月発行）コーナーが出来ました！

初回は「朝食が健康リズムを生み出す！」でした。

[ASTの発行物 | 保険代理店アストのほけん | 長野県諏訪市 \(astnohoken.com\)](#)



7月16日 「協会けんぽの乳がんセミナー」を社内にて開催

講師の方より、罹患率・検査方法・治療方法等

お話を頂きました。

最後には、触診キットにて自己チェックの方法も！

8月～9月 保健師さんによる「電話健康相談」の実施



10月15日～朝礼に

「ストレッチの時間」が出来ました。



10月19日 初の「社内ボウリング大会」

普段見られない姿に笑いも！

運動不足解消・コミュニケーションの促進ができました！



<健康経営優良法人認定 「アストのほけん」の歩み>

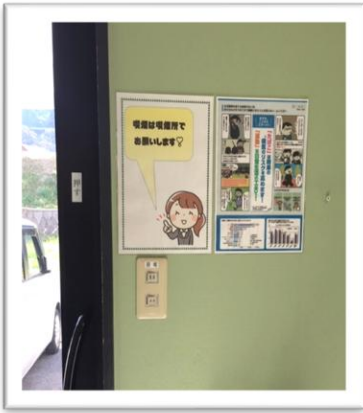
☆平成 30 年 4 月 16 日

社長の「保険代理店として従業員がお客さまへ良い提案をするためには、従業員自身の健康が重要であるとの考えのもと」で、「健康づくりチャレンジ宣言」をしました。

取組内容：①協会けんぽに健康診断結果を提供して、従業員の「健康管理体制」を確立します。

②「運動習慣」「禁煙・分煙」「メンタルヘルス」の情報を従業員に周知し、健康意識を高めます。

「健康づくりチャレンジ宣言」を店頭に掲示、従業員・お客さまへの周知を致しました。



☞社内は、愛煙家には
厳しい「屋内禁煙」



☞休憩室には「血圧計」

☞社内には糖分の多い飲み物ではなく
お水・・・ウォーターサーバーが設置



その他にも、様々な取組を開始しました。

10 月「定期健康診断」もちろん受診率 100%

10 月「定期健康診断」受診者全員に協会けんぽ保健師さんによる「健康相談」の実施

11 月「インフルエンザ予防接種」が出勤時間に認定