

2019年6月28日

各 位

会 社 名 株式会社オリエンタルコンサルタンツホールディングス
代表者名 代表取締役社長 野 崎 秀 則
(JASDAQ・コード番号2498)
問合せ先 取締役統括本部長 森 田 信 彦
TEL 03-6311-6641

株式会社エイテック **血糖値スパイクによる仕事の生産性低下を撲滅せよ！** **食に関するリテラシー向上セミナーを開催しました**

当社グループの事業会社である株式会社エイテック（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：橋義規）では、働き方改革の一環として健康経営に取り組んでいます。

社員の不健康状態に伴う生産性低下による損失が、会社全体で年間 2.4 億円（社員一人当たり約 200 万円）に上るとの試算結果を受け、2019 年 4 月に運動・睡眠・食事の改善にアプローチする健康増進アクションプランを策定し、取り組みをスタートしました。このたび、その一環として、食事法改善セミナー『人生 100 年時代を生き抜く健康リテラシー～食事が変われば体が変わる～』を開催しました。

セミナーでは、まず、健康管理士一般指導員で野菜ソムリエプロの井上三規子氏より、血糖値スパイクによる生産性低下のメカニズムと肥満防止も含めた食事法についての解説をして頂きました。また、同社の健康経営推進を支援いただいている健康経営アドバイザーの平井孝幸氏から日常的に実践するための工夫として、“ベジファースト”、“よく噛む（目指せ1口30回）”、“食後30分以内のウォーキング”等の食事法をまとめたポスターについても説明いただきました。なお、ポスターは、職場内の目につきやすい場所に掲載する予定です。

次回は、正しい睡眠法、マインドフルネスに着目した睡眠リテラシー向上セミナーの開催を予定しています。

同社では、引き続き、社員一人ひとりが健康でイキイキと自分の持てる力を最大限発揮して働いている“絶好調”な会社を目指し、健康経営を推進していきます。



【セミナーの様子】



【ポスターの一部】

＜本件に関するお問い合わせ先＞

株式会社 エイテック

TEL : 03-6311-8151 FAX : 03-6311-8151

URL : <https://www.kk-atec.jp/>

本社 経営企画リーダー 伊藤