



健康づくりをもっと身近に・・・



無料で試せる アプリ・ツールでお手軽健康管理!!



食事・運動管理アプリ

「あすけん（無料版）」

食事を記録してカロリー、
栄養バランスを確認、体重
や運動の記録もできるので、
日々の健康管理に使える
(アプリ版、Webサイト版を選択)



asken.jp



女性の心と身体の体調管理アプリ

「ルナルナ」

体調管理・妊活・妊娠育児・
エイジングケアをサポート



2028年5月31日までプレミアム
コース（通常400円/月）が無料

pref.okayama.jp



Webアプリ

「疲労checker
簡易版」

日々の疲労度や眠気を手軽に
見える化できる簡易セルフ
チェックに役立つ
ツール！



[疲労checker 公式サイト](https://www.fatiguechecker.jp)



Webアプリ

「SNAPPY
飲酒チェック」

飲酒量や飲酒習慣を簡単に
チェックできるツール！
飲酒によるリスク
の確認も可能



[SNAPPY 飲酒チェックツール](https://www.snappy.jp)



Webアプリ

「5つの健康習慣に
よるがんリスクチェック」

生活習慣（食事・運動・飲
酒・喫煙・BMIなど）から
リスクを確認



5つの健康習慣による
がんリスクチェック

健康経営の取組み紹介!!

………高山産業株式会社………



社内に《コンディショニングルーム》を設置

● 運動も リフレッシュも 叶える

● 勤務時間中 いつでも利用OK
(15分間程度)

● 充実の健康器具

鍛える系：懸垂マシン ハンドル付きステッパー
ストレッチバンド

整える系：マッサージチェア フットマッサージ機
血圧計

● 特別な準備は不要



コンディショニングルームの様子

● 利用継続Oさんの実例

主に
始業前 + 昼休憩に
ステッパーを各15分間利用

WIN! 半年間継続し……



- 6 kg

減量!!

出勤するだけで、健康になれる仕組みがここにある!

健康相談ダイヤル

086-236-7831

毎週月曜日 14:00~16:00

~~~「こんなことで相談していいのかな?」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした  
不調や不安を専門スタッフが丁寧にお話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です~~~

