

JAL Wellness企画

ウェルネスセミナー

～生活習慣病対策・睡眠の質の向上～ 実施レポート



JSAT中部支社内にてウェルネスセミナー(テーマ:生活習慣病対策・睡眠の質の向上)を実施いたしました。

日時:2019年3月27日(水)

①14:00～14:45

②15:00～15:45 各回45分間

場所:JSAT中部支社内第1会議室

講師:大塚製薬 名古屋支店

ソーシャルヘルス担当 田中涼子 様

- ・交代で参加できるように同日2回設定
- ・所要時間45分間
- ・支社内会議室にて



という参加しやすい条件もあり、当日は中部支社全体の約6割にあたる26名に参加いただきました。効果的な食事のとり方、コンビニ食やアルコールとおつまみの理想的な組み合わせなど、わかりやすく生活にも取り込みやすい内容でした。

また週末の夜更かしや寝だめに起因するソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)、食習慣や生活習慣病対策、睡眠の質向上という関心の高いテーマについても教えていただきました。

大塚製薬さんでは他にもいくつかのテーマに沿ったプログラムがあり、季節に合った内容のセミナー実施していただくことが可能です。

今後も気軽に参加できるような設定を工夫し、健康管理に役立つセミナーやイベントを企画し社員の健康に関する意識向上の促進と健康づくりに役立てていきたいと思っております。

