

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：頭痛セミナー

実施日：2021/06/10～2021/06/21

参加会社名：JLX

参加者数：153名（任意）

活動概要：6月の梅雨時に頭痛に対する知識を深め、頭痛への予防・防止についてのセミナー

所感／参加者の声など

- ・片頭痛への予防策も理解できた
- ・頭痛には複数の種類があり、個人に適した対処をしていくことが大切であることを学べた
- ・ストレッチを行うことが頭痛予防などに繋がることが分かったので、肩首の凝りを和らげて予防に努めたい

【実施案内】

健康経営の一環として、「頭痛」についてのセミナーを実施いたします。

頭痛は国民の4人に1人が毎日悩まされているものです。

「頭痛くらい」と軽く考えがちですが、ひどくなると生活に支障をきたす場合があります。

また、背後に命にかかわる病気が隠れていることがあります。

頭痛には個人で異なる種類があり、各症状の原因は様々で予防法や対処法は大きく異なるため、1歩間違えると痛みが悪化するなど逆効果になりかねません。

各目の症状に合わせた取り組み方法を学んでいきましょう

期間中積極的に受講いただきますようお願いいたします。

1. 実施期間

即日～2024年6月21日（金）

2. 対象者

全役社員

3. 受講方法

下記 URL よりご視聴ください（約5分）

<https://www.youtube.com/watch?v=UWUWUWUWUW>

4. プレゼントについて

「アーモンド効果飲料 200ml」

ご視聴いただいた方全員に後日プレゼントいたします。

厚生労働省調査より、アーモンドに含まれるマグネシウムは体内に取り込むことで、血管の収縮と拡張をやわらげます。また、睡眠促進ホルモン「メラトニン」の分泌を活性化させます。この機会にご自身の体調管理にお役立てください。