

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：メタボ対策セミナー

実施日：2024/09/11～2024/09/27

参加会社名：JLX

参加者数：86名（任意）

活動概要：

メタボ対策セミナーを10月の健康診断前に実施し、食事や運動習慣に関する知識を深め、生活習慣（食事・運動）の大切さについて学ぶ。

健康経営担当者が作成したYouTube動画を活用し、受講者は期間内に任意で視聴する形で実施。

所感／参加者の声など

- ・メタボ対策には多くの要因が影響していることを理解できた
- ・個人に適した対処をしていくことが重要であることを学べた
- ・エネルギー消費を増やすために、通勤時には早歩きや一駅分歩くなどして歩数を増やし、予防に努めたい

【実施案内】

健康経営の一環として、「メタボ対策」についてのセミナーを実施いたします。

「健康的な生活を送りたいけれど、何から始めたらいいのかわからない…」
そんなあなたにぴったりのセミナーをご用意しました！
無理なダイエットや我慢の連続ではなく、日常に取り入れやすい簡単で効果的な方法を学びませんか？

健康的な毎日を楽しみながら手に入れて、一緒に新しい自分を見つけましょう！
自分のペースで無理なく始められる健康習慣のヒントが満載です。ぜひご参加ください！
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。

記

1. 実施期間
即日～2024年9月27日（金）
2. 対象者
全役社員
3. 受講方法
下記URLをコピーしてChromeに張り付けてご視聴ください（約5分）
<http://www.jal.co.jp/wellness/seminar/>
4. プレゼントについて
福岡コルディアール農園で収穫された野菜（先着約20名限定）
配布終了次第【トクホ】コカ・コーラからだすこやか茶W飲料350ml
ご視聴いただいた方全員に後日プレゼントいたします。

厚生労働省の調査によると、メタボリックシンドロームの予防には、食事・食生活が最も重要とのことです。
緑黄色野菜や食物繊維の多い食材を摂取し、糖と脂肪の吸収を抑え、健康な身体を維持していきましょう。
ご自身の体調管理にお役立てください。