

JAL Wellness 活動実施報告

■実施活動名：ヤクルト健康セミナー～テーマ「良い睡眠のための健康管理について」～

■実施日時：2025年3月27日（木） 14:30-15:30

■参加人数：20人

■参加会社：所属：JALEC（OMZ、OMA）

■実施内容：14:30-15:00 血管年齢、ストレス度チェックの測定会
血管年齢の測定と、ストレス度の測定。 以下測定風景↓



15:00-15:30 セミナー実施「良い睡眠のための健康管理」

ヤクルトさまによるパワポによるセミナー

良い睡眠のための就寝前に気を付けること。

腸内環境の改善→プロバイオティクス（腸内の有用菌の栄養源となりその増殖を助けるもの）のお話。

脳腸関連のお話。



■所感：セミナー動員前に測定会を実施、測定結果を用紙でいただくことができ、標準値との差異がわかりやすく理解できた。測定結果が自己分析と違う結果に喜ぶ人もいれば、ショックを受ける人もいて、互いの結果を共有してとても盛り上がった。

セミナー内容は、一部知っている知識も含まれていましたが、リマインドおよび日頃の生活を改める機会となった。今後も健康増進の啓発となる Wellness 活動実施は、必要であると認識した。