

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：サウナセミナー

実施日：2025年6月26日～2025年7月11日

参加会社名：JLX

参加者数：82名（任意）

活動概要：従業員の生活習慣病予防とストレス軽減を目的とし、医学的根拠に基づいた「サウナ活用術」の動画視聴イベントを実施いたしました。サウナの効能である自律神経の調整や睡眠の質向上を安全に享受するための具体的な入浴・入室方法を周知し、組織全体のプレゼンティーイズム改善を図りました。

所感／参加者の声など

- ・これまで自己流でサウナに入っていましたが、正しい手順を学んだことで怪我のないように入浴でき、健康に過ごしています。
- ・サウナには苦手意識がありましたが、動画で安全な利用法を知り、無理のない範囲で試したところ、悩んでいた冷え性が改善傾向にあり驚いています。
- ・医学的なメリットを論理的に説明してもらえたので、納得感がありました。リフレッシュ習慣として定着させて、日々のメンタルケアに役立てたいと思います。

【活動を実施した際の案内文】

サウナセミナー（動画）

サウナブームの今、心身ともに「ととのう」健康サウナと一緒に始めませんか？
ご自身のペースでご視聴ください。

★あなたの安全な楽しみ方、コツや疑問をお気軽にシェアしてください。

サウナ交流広場：ht URL：チャットスペース

期間：即日～2025年7月11日（金）

対象者：全役社員

受講方法：URLよりお進みください（約5分）ht URL：視聴登録後⇒動画視聴

プレゼント：動画視聴完了者の中から先着50名に「オロナミンCとボカリスエットのセット」それ以降は「ボカリスエットのみ」※順次配布

皆さまのご参加をお待ちしております♪♪