

JAL Wellness 活動報告

実施事業名：大塚製薬様による健康管理セミナー受講

実施日：2025 年 9 月 30 日

参加会社名：JQS/JALIFUK

参加者数：33 名

活動概要：

社員の健康意識向上と生活習慣改善を推進するため大塚製薬様のご協力により、専門的な知見に基づく健康管理セミナーを実施し、社員の健康維持・増進を図る。

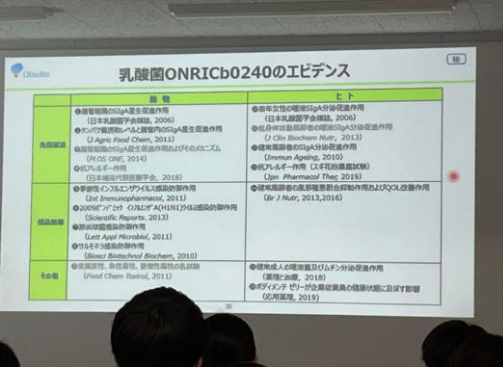
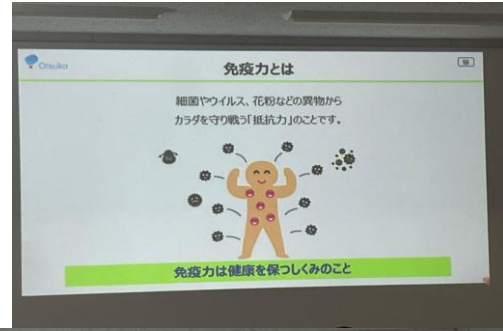
【セミナー概要と目的】

- ・免疫力向上の重要性と免疫力低下の要因を科学的に理解することで、感染症対策への意識を高める。
- ・睡眠と健康の関係性を学び良質な睡眠をとることで健康な体づくりに繋げる。
- ・健康を維持するための体の仕組みを知り、日々の生活習慣改善を促す。
- ・乳酸菌の健康効果を学び、腸内環境改善や免疫機能サポートに役立てる。

所感／参加者の声など

事前にエントリーされていた参加者（26 名）以外にも当日ベースの多数の参加があり社員のセミナーへの関心の高さが伺えた。

特にシフト勤務など不規則な環境下で働く社員からは睡眠や食事に関する質問が多くあがっており、規則正しい睡眠や食事習慣に対して興味を示す社員が多い印象であった。受講者からの質問に対し講師からその場で回答できず持ち帰った項目もあるため、事前に質問や知りたい内容をまとめて、セミナー講師へ伝えておくにより効果的だったと感じた。次回に生かしていきたい。



『健康管理セミナー』 Presents By 大塚製薬様

「健康管理セミナー」のご案内です。
9月30日(火)に、ボカリエットやカロリーマイトでおなじみの大塚製薬様から講師をお招きし、「健康管理」をテーマについてお話させていただきます。
(免疫力をあげるために必要なこと、睡眠の質を上げるには？腸内環境の菌について等々...)
職場で生き生きと活躍するためには、まず自身の健康リテラシーを高めることが重要です。健康維持に役立つ内容が盛りだくさんのセミナーですので、多くの皆さまのご参加をお待ちしております！

◇参加場合、Formsにてお申し込みください。
<https://forms.gle/ApBVHUM9a8Wf2nAL7>

<実施概要>
・日時: 2025年9月30日(火)13:30~14:00
・場所: 福岡空港支店 AB会議室
・対象: JALスカイ九州、JAL九州支社
・担当: JQS田尻、JAL森(ご不明な点があれば担当までお知らせください)

