

Wellness活動「Wellnessリーダー主催健康セミナー」活動報告書

2023年3月29日

JALグランドサービス TCD/TCC

【開催日】 2023年2月14日～2月28日

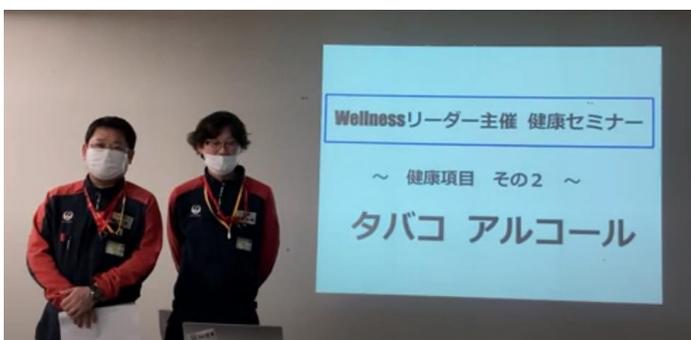
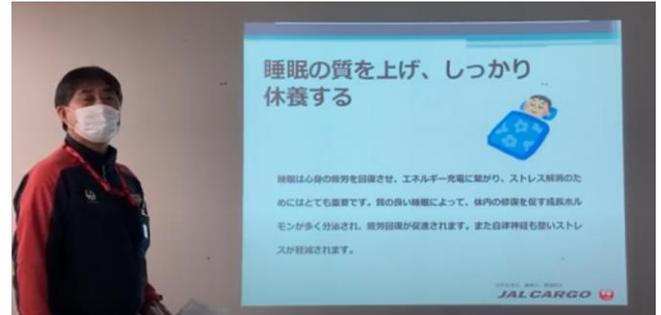
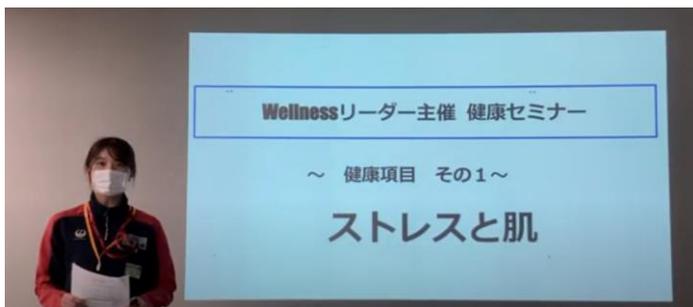
【目的・実施内容】

当時業所では約4割の方が喫煙者であり、喫煙者の内禁煙を検討している方は3割と禁煙に対する意識が低い。また近年当事業所に異動者や新入社員が加わりコミュニケーションの取り方やメンタルケアが重要になっていると感じる。

これらの健康課題を解決するため、Wellnessリーダー自身が健康に関する項目を5つ設定し、課題解決に向けた情報を調べた。設定した項目ごとに調べた内容を項目ごとに動画で撮影し、参加者に視聴頂く。動画視聴後、参加者はFormsにて健康5項目に関する内容をクイズ形式で楽しく学び、セミナーにて紹介した良質な睡眠・ストレス解消法としてホットアイマスクまたはバブを渡し効果を試していただくことにより、当事業所内の社員が健康的な生活が送れるようサポートを行う。

【参加人数】 TCD130名

【Wellnessリーダーによる健康セミナー動画の様子】



【景品・参加賞】

- ・上位20名に景品
- ・参加者全員に健康に関する参加賞
- ・高得点者に豪華景品

【参加者の感想】

- ・自分が知らない知識を得られたので、良かったです。
- ・仕事をしている中でも健康を保つために何が必要なのかを意識するだけで日々の生活に良い影響をもたらすことを知りました。
- ・健康についてももう少し意識しようと思いました。
- ・知らなかったことが多く勉強になりました！
- ・改めて健康の重要性を認識する事が出来ました。
- ・普段から健康を意識していても具体的な数字などは詳しく知らなかった為、これからの食事での摂取量の目標など分かりやすく意識しやすくなった。
- ・高年齢になるほど気を付けることだ大切だと感じました。
- ・人間は健康に生きているだけで5000万の価値があると言われてますが、今回のセミナー動画を視聴して健康について改めて考えさせられました。
- ・勉強になった。健康の知識を得ることが出来興味が沸くきっかけとなった。
- ・資料が分かりやすくまとめてあり分かりやすかった。普段一緒に働く仲間がセミナーをしているので興味が持てた。
- ・大変興味がわく動画だった。
- ・良い内容だったと思う。今後はこの会社特有の健康に関する内容を取り上げてほしい。
- ・皆が勉強し、その内容を広めるためにこの動画を作成しているので、大変素晴らしいと思います。皆さんの思いが感じ取れ有難う御座いました。
- ・時間も各10分程度に纏めてあり丁度良かった。このようなセミナーは今後も開催してほしい。
- ・不規則な生活をしているため、こういったセミナーはとても重宝すると感じた。
- ・明日から健康に気を遣った食材を食べていこうと感じた。
- ・大変分かり易い動画で説明も丁寧にされていて自身の健康・家族の健康について改めて考えさせられました。家庭に持ち帰って家族とも共有します。

【全体を通した感想】

健康に関するセミナーを開催する場合、多くはその道に精通した専門の方に依頼するが、今回はあえて社員であるWellnessリーダーによるセミナーを開催することで視聴者だけでなく主催側も自ら健康について学ぶ機会があり、大変良い時間となった。このセミナーを機に、社員の皆さまが健康的な生活を送るきっかけとなれば良いなと思う。