活動報告は、健保ホームページにそのまま掲載しますので、
Wellness リーダーの個人名など個人情報は記載しないようご注意ください。

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名： JSAT 健康 CAFE(7 月開催)

実施日： 2021 年 7 月 14 日

参加会社名： JSAT,AXS

参加者数： 80 名

活動概要： お昼休み時間を利用した健康プチセミナー

所感／参加者の声など

実施後参加者アンケートの感想コメントを抜粋

- ・42℃以上は体に悪い旨を知り、明日以降ぬるい湯に長く浸かるように入浴方法をかえていきたいと
思います。
- ・普段気にしていなかったことが実は身体に良くなかったことを知り驚いています。著書を読ませて
いただいてさらに勉強したいと思います。
- ・長湯温泉は 20 年くらい前に JAL の機内誌でも紹介され、それ以来個人的に興味を持っておりま
した。健康にこれほどの効果があるとは驚きです。医療費控除にもなるとのこと、是非現地に赴きたい
です。

【実施時写真】

※集合形式の活動ではなく写真がない場合は、募集の際のメールやポスターを添付してください。

～ランチタイムの健康企画 2021年度も継続します！～

JSAT健康Café 2021年度 第1回
～お昼休みに健康プチ情報をお届けします～

肩こり・冷え・痛み・ストレス・不眠など、ストレス社会で病んだ 現代人に向けて、
誰でもカンタン！すぐにできる！！あらゆる不調を改善する健康術学んでみませんか？

OPEN：2021年7月14日（水） 12:10～12:55 (Zoom)
Zoom ID：961 6349 6289 PW：WELLNESS

～健康プチ講座～
「体温を1℃！上げなさい」～重炭酸温浴法で免疫力を高め万病を防ぐ～
講師－(株)ホットアルバム炭酸泉タブレット社長 小星重治さま
日々の入浴、たったそれだけで体温を1度上げ不調が改善できる方法をご紹介します。

なお、ご参加された皆様に重炭酸温浴が体験できる
入浴剤と講師の著書をプレゼント致します。

ENTRY：前日7月13日までに 以下URLか右のQRコードより申し込みください
<https://forms.office.com/r/7sRTCYV4F1>

PRESENTED BY 原動力プロジェクト健康増進チーム