

## JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：JALEC FUKKLZ

実施日：2022/07/07～2022/07/21

参加会社名：JALEC

参加者数：55名任意

活動概要：体組成計をレンタルし、現在の自分の身体を数値化することで健康状態を把握する

### 所感／参加者の声など

体重は普段、気にしたりしているが、筋肉量等細かな数値を知れてよかった。  
自分が思っているより、筋肉量が不足している結果に驚いた  
次回、測定時には数値が改善するように頑張る！  
今後も継続的に、測定していきたい  
などの声が皆さまから聞こえました。

私自身も思っていた以上に数値が芳しくなく少しショックな結果になってしまいました。  
今後も改善するように、健康に気を付けたいです