

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：スワンスワンデーのお知らせ

実施日：2023/04～2024/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：62名

活動概要：社内の禁煙意識向上のため毎月22日のスワンスワンデーに合わせて全社員に周知メールを送信した。スワンスワンデーのポスターを社内に掲示した。

所感／参加者の声など

WELLNESSリーダー全員で担当を分担し1年間継続できたのは良かったが、喫煙者が実際にスワンスワンデーを意識し禁煙日になっているかまでは確認できなかった。今後も継続し社員の禁煙意識を高めていきたいと思う。

【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。



禁煙で 体力アップ



持久力

UP

禁煙によって体内の酸素量が増え、持久力がアップします。



身体機能

UP

たばこを1本吸うたびに、レモン半個分のビタミンCが失われます。ビタミンCは「靭帯」「腱」「骨」などに含まれるコラーゲンの材料です。



回復力

UP

禁煙によって血流量が増加し、疲労回復が早くなります。トレーニング後の筋肉を育ててくれる「超回復」の効率もアップします。

禁煙してみようかな、と思ったら。
えらべるプログラムはこちら！

JAL 健保HP
<https://www.nikkokenpo.jp/health/#labelA>



【SJ WELLNESS】22日はスワンスワンデー

1件のメッセージ

To: ML-jsdj

JSDJ各位

いつも健康増進活動にご協力いただき、ありがとうございます。
今月は「禁煙で体力アップ」をお送りします。

※ 毎月22日は「**スワンスワン**（吸わん吸わん）デー」です。

スワンスワンデーとは <https://www.kinennohi.jp/kinen/index.html>

 202403 禁煙で体力UP.pdf
372K