

Wellness 活動実施報告

会社名：ジャルロイヤルケータリング株式会社(JRC)

活動名：JRC Wellness 週間 -自分の身体を知ろう！-

実施日：2023年8月22日～2023年8月28日

参加者数：86名

活動概要：「血管年齢・ストレス測定器 ボディチェッカー」と「体成分分析装置 InBody270」を7日間レンタルし、全従業員を対象とした測定会を実施しました。さらに最終日には、健康運動指導士によるセミナーを開催することで、健康に悪影響を及ぼしている生活習慣の改善や自身の身体・健康に目を向けるきっかけづくりとし、Wellness 指標の達成を目指しました。

所感／参加者の声など

- ・血管年齢や筋肉バランスなど普段知ることのできない数値を知り、健康づくりに興味を持ちました。
- ・結果の見るポイントや健康管理のアドバイスなどが役に立ちそうです。測定機器は継続で出来ると健康管理の意識付けになると思いますので、設置希望です。
- ・普段、健康に気をつかおうと思っても、何をすればよいのか良くわからずにいたが、今回のセミナーを受けて取り組める内容が見えてきて良かったです。
- ・今回、自分の体内比率が見える化されたことにより、見つめなおすきっかけになりました。今後改善するところも見えてとても勉強になりました。
- ・楽しみながら、体について考える良いきっかけとなりました。
- ・自身の体調や体の状態がわかり、その結果を踏まえた上で今後の食生活などを考える良い機会になりました。
- ・ストレスや血管年齢の結果で職場の話題にも繋がったので今後も健康に意識したイベントを行ってほしいです。

【実施時写真】



【JRC Wellness 週間-自分の身体を知ろう-告知ポスター】


 JRC Wellness 週間 -自分の身体を知ろう!-
 ●開催期間 2023.8.22(Tue) -8.28(Mon)
 血管年齢や体を構成する組織、知りたくないですか?
 血管年齢・ストレス測定器 ポディチェッカー
 体成分分析装置 InBody270
 7日間の限定導入!
 ●設置場所: 成田工場 3階 社員食堂 自販機付近
 羽田工場 3階 社員食堂 PCルーム横
 セミナー開催決定!!
 テーマ InBody270 測定結果の解説付き! 健康な身体づくり講座
 講師 株式会社ウエルアップ 伊藤 修平先生(健康運動指導士)
 2023.8.28(Mon)
 ① 9:30~10:30 ② 11:00~12:00
 ③ 13:00~14:00 ④ 14:30~15:30
 対面式&ZOOMのハイブリッド開催!!
 対面式会場: 成田工場 3階 プレゼンテーション シェルルーム

【活動期間中、社員食堂にて目的別のヘルシー小鉢を提供】


 JRC Wellness週間 -自分の身体を知ろう!-
 日替わり ヘルシー小鉢
 8/22(火) 脂質制限
 8/23(水) 貧血対策
 8/24(木) 血液サラサラ
 8/25(金) 動脈硬化予防
 8/26(土) 夏バテ防止
 8/27(日) 代謝サポート
 8/28(月) 高血圧予防
 トマトは水分が多く、汗で流れやすいミネラルを豊富に含んでいます。また、赤色素成分であるリコピンには抗酸化作用があり、夏バテや紫外線から守ってくれます。
 熱量 40kcal
 たんぱく質 2.3g
 脂質 1.2g
 塩分 1.0g
 レモンには、料理の塩味を引き立てる効果があります。美味しく減塩するのに役立つアイテムです。
 熱量 85kcal
 たんぱく質 5.5g
 脂質 4.0g
 塩分 1.0g