

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：JSDJ 減塩ウィーク

実施日：2023/09～2024/03

参加会社名：JSDJ

参加者数：62名

活動概要：生活習慣病予防の意識を高めるため、毎月17日から1週間をJSDJ減塩ウィークと決め、休憩スペースへのポスター掲示や期間に合わせて全社員に減塩に関する情報配信を行った。

所感／参加者の声など

初めて取り組む内容だったので、浸透するまでにはまだ時間がかかると思う。毎月違う内容を配信する準備は大変だったが、JSDJのWELLNESSリーダー全員で役割を分担し助け合いながら情報配信できた。

今後も浸透するまで継続的な取り組みが必要だと思う。

【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。

生活習慣病予防のため、減塩習慣を心掛けましょう

JSDJ 減塩ウィーク

毎月 17日 ~ 1週間

毎月17日から1週間は、塩分を多く含むインスタント麺やカップラーメン、スナック菓子などを控えましょう。

「減塩」表示のある物を積極的に選んだり、野菜や果物など、体内から余分な塩分を輩出する作用のある「カリウム」を多く含む食品を食べるように努めましょう！！

*日本高血圧学会・協会が毎月17日を「減塩の日」と定めています。

SJ-WELLNESS

【SJ WELLNESS】JSDJ減塩ウィーク

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。

毎月17日から1週間は「JSDJ 減塩ウィーク」です。

今月は「今だから始める減塩対策」をお送りします。

ぜひご覧ください。

生活習慣病予防のため、減塩習慣を心掛けましょう

JSDJ 減塩ウィーク

毎月 17日 ~ 1週間

毎月17日から1週間は、塩分を多く含むインスタント麺やカップラーメン、スナック菓子などを控えましょう。

【減塩】食品の減塩を積極的に進めたり、野菜や果物など、体内から余分な塩分を排出する効果のある「カリウム」を多く含む食品を食べるよう心がけましょう！！

©2019 JSDJ 減塩ウィーク実行委員会

DFC内、拾得物コーナー
(賞品・金銭の拾得は)



パワーナップのすすめ

お昼休みに、15分程度の睡眠をとろう！

こんな効果が期待できます！

- 集中力向上
- ストレス軽減
- 記憶力向上
- 作業効率アップ
- 認知症予防

ウエルネス推進部 (MAZ) 生活習慣病予防委員会

