

JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：眼精疲労セミナー
実施日：2023/09/25～2023/10/12
参加会社名：JLX
参加者数：98名（任意）

活動概要：眼精疲労のメカニズムと対処法を学び、ストレッチを行う

所感／参加者の声など

- ・眼精疲労に効くストレッチを行ったところ、非常に効果があった
- ・集中した作業の時は1時間に1回は少しPCから目を離すよう、心がけたい
- ・アイマスクのプレゼントが嬉しかった 一度使ってみたいと思っていた
- ・目の疲れだけでなく、肩こりなど体中の疲れに関係があるのだと学んだ

【実施案内】

健康経営施策の一環として、「眼精疲労」についてのセミナーを実施いたします。
長い距離を歩くと足が疲れます。歩き過ぎると、体にも疲れを感じます。
同じように、目を使うと目が疲れます。目を使いすぎると、全身にも疲れを感じます。
これが眼精疲労です。

目を正しく使えば目の疲れを防ぐことができ、眼精疲労の多くは自らが気をつけることによって予防できます。
眼精疲労への理解を深め、快適な視生活を送りましょう。

本セミナーの受講数は健康経営優良法人の認定に必要な、健康経営度調査の項目にも関係しておりますので、
期間中に積極的に受講いただきますようお願いいたします。

記

1. 実施期間

即日～2023年10月12日（木）

2. 対象者

全役社員

3. 受講方法

以下URLよりご視聴ください（約12分）

<https://www.jal.com/jalwellness/eye-care/>

4. プレゼントについて

蒸気でホットアイマスク（無香料）

眼精疲労対策として、視聴いただいた方全員に後日プレゼントをいたします