

JAL Wellness 活動実施報告

実施事業名：女性のための健康セミナー

実施日：2023/12/19

参加会社名：JOSA / ITMKKZ

参加者数：12名（任意）

活動概要：WELLNESS 活動を通じてピンクリボンや婦人科健診について発信をしてきました。その活動の中で婦人科健診についてのアンケートを取ったところ、みなさんが健康や将来のために健診を受けようと感じた方が多くいらっしゃいました。そこで、セミナーの内容として栄養素に着眼し、みなさんの健康に少しでも役立てることができるようパワーポイントにまとめ、セミナーを開催しました。

所感／参加者の声など

セミナー開催までにどのような内容のセミナーにするか、メンバーで話し合いました。これまで婦人科健診受診向上のためや女性の健康に関することを発信してきたので、セミナーの内容は女性の健康に関してもう少し視点を広げ、生理痛で苦しまないようにこの食材を摂取すれば良いかを栄養素に着眼しパワーポイントを作成しました。

参加者の声として、最近では健康に良い食事ができていないので改めて3食に1回は魚を取り入れたりします。との声がありました。



毎月19日はピンクリボンの日

ITMでの婦人科巡回健診が始まっています！みなさま予約はもうお済みでしょうか？

各健診日に測定会も同時開催されます。

費用は無料で女性医師が対応予定です。
(医師のスケジュールにより変更となる場合があります。)

下記日程で開催されますので、予約がまだの方はぜひこの機会に受けましょう



- ・2023年12月15日(金) (BCパターン) 血管年齢測定会
- ・2024年1月16日(火) (ABパターン) ベジチェック
- ・2024年1月23日(火) (ABパターン) 血管年齢測定会

早期発見が大切な理由

「乳がん検診」受ける？or受けない？と悩んでる方！

メリット: 乳がんで死ななくて済むことです。

年々乳がんで死亡する方が増えており、今では14人に一人が乳がんを発症し、
年間約1万3000人が亡くなっています。

乳がんの10年生存率

