

HVQ Wellness活動 FY23 第2弾



健康のためにお水を飲みましょう！

目覚めの一杯、寝る前の一杯。しっかり水分 元気な毎日！

活動計画概要

心身の健康は歩くこととして第1弾は、ウォーキングに取り組みました。

下期は、産地勤で一緒くださっている皆さんの声も伺い、健康のために、意識的に水を摂取して、みんなで2月の一か月間 「健康のために水を飲もう」活動に取り組んでみませんか？

Well-Beingな毎日のためにも、健康習慣の重要性を感じます。

HVQに集う皆さんお一人おひとりが、心身共に健康で、日々明るく楽しく元気に働くことのできる環境・職場づくりを目指して参ります。

その先に、『お客さまの心の笑顔』の実現がありますね。

ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。



水を飲むとどんな健康効果がある？

わたしたちの身体は、成人で体重の約60%が水分で構成されているそうです。この水分で体中に栄養素を行き渡らせたり、代謝物の運搬・体温調節などが行われるため、生命維持のために、水分は必要不可欠です

健康のために、水分はとても大切な役割を果たしています



サ



水は一日どのくらい飲めば良い？

成人が一日に排出する水分量は、およそ1.5L。

単純に考えても、この排出される1.5L分の水分は最低でも摂取しなければいけません。

食事や食べ物から約0.3Lの水分を摂取できるため、残りの約1.2Lは飲料水などから摂取する必要があるといわれています



水の正しい飲み方とは・・・

一度にたくさんの水分を摂取すれば良いというわけではありません。

一回コップ1杯程度（150～250ml）の量を6～8回に分けて飲むのが理想的だそうです。

仕事中にも意識的に水分を摂取するようにしましょう。

健康効果は・・・

水を飲むと血流がよくなり、老廃物を体外に排出する働きも持っています。



美容にも良い！さらに美人に。



水にはリラックス効果もあります。ストレスや緊張を感じているときに一杯のお水を飲むことで落ち着ける・・・就寝前にも寝つきがよくなる・・・

リラックスしたいときに水を飲むことはおすすめです。

- ・ 毎日水分量を記録シートにインプットするだけです。
- ・ 表はDriveで共有いたします。

2月水分input表			2024年（令和6年）					
日付	曜日	吉川						
2月1日	木	200ml						
2月2日	金							
2月3日	土							
2月4日	日							
2月5日	月							
2月6日	火							
2月7日	水							

もしももしも参加してみてもよいかなお思いの方がいらしたら・・・

ご参加募集 2月1日スタート!

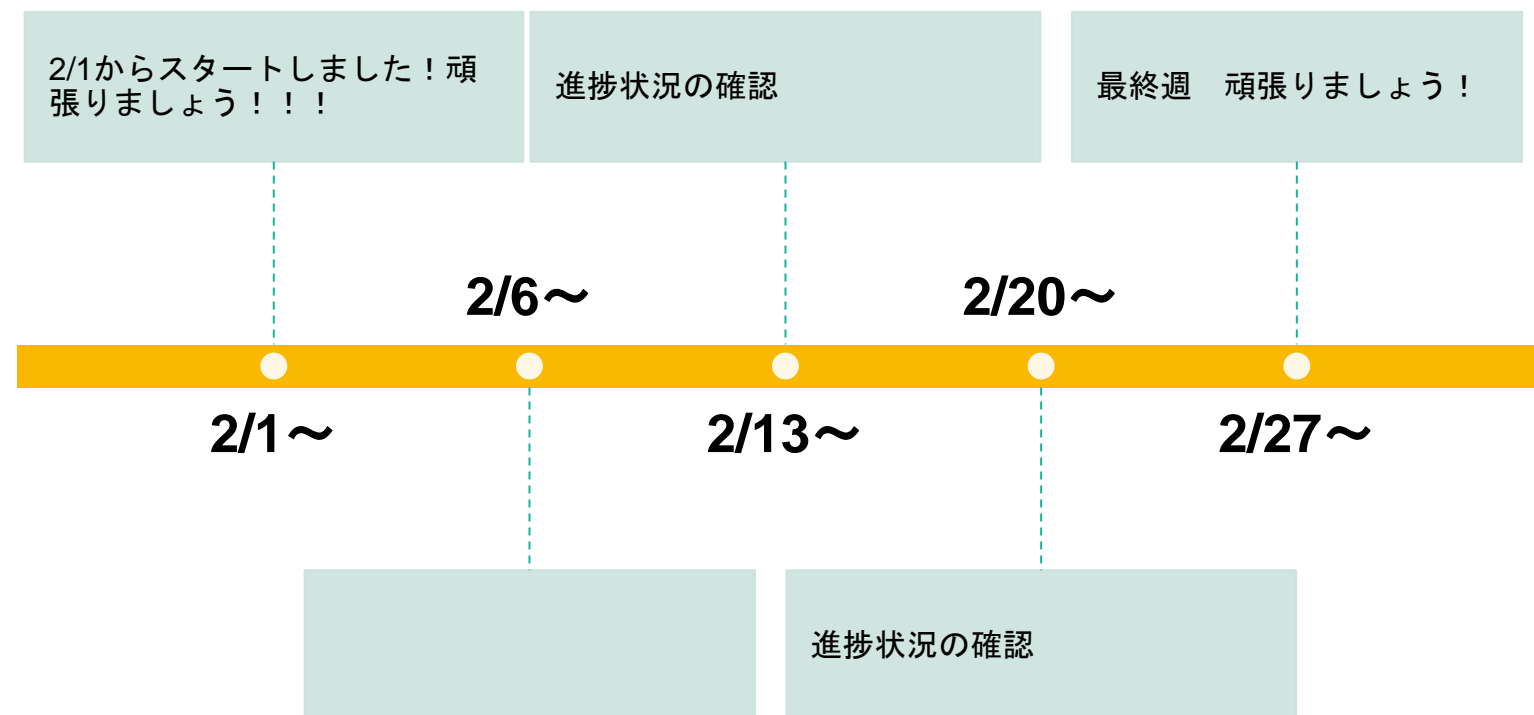
ウェルネスリーダーまでお知らせください



参加くださったHVQ Wellnessチームメンバー



タイムライン



参加感想？ 今後への課題？ 目標？

- 心身の健康状態を良好にするには、ウェルネスリーダーからのアプローチだけでなく、メンバー自身が自分ごととしてセルフケアを行うための組織風土をつくる必要があると感じた。
- 「時間・場所の融通が利かず参加が難しい」といった問題があると参加者が限られてしまうが、今回のように、自主的な参加を促しやすい活動呼びかけ、始めると、健康への取り組みを効率的に進めやすくなると思う。
- ▼今後の目標 取り込みたい活動例
- 運動不足解消を図るストレッチ教室
- ストレスを対象としたメンタルセルフケア
- 健康診断の結果に応じた食生活改善ケア
- 生活習慣改善のアドバイス



活動まとめ

健康度アップに向けて、何ができるか相談しあい、みんなで楽しみながら続けられる取組がおすすめですね。健康づくりの輪を広げ、元気な職場づくりを目指します！

Well-Beingな毎日のためにも、健康習慣の重要性を感じます。

HVQに集う皆さんお一人おひとりが、心身共に健康で、日々明るく楽しく元気に働くことのできる環境・職場づくりを目指して参ります。

その先に、『お客さまの心の笑顔』の実現がありますね。