

健康経営「社内健康セミナー」を行いました

去る 7/12 (水)、全社員対象に恒例の社内イベントとなった「社内健康セミナー」を行いました。これは、健康経営の一貫として始まった専属の保健師様によるものです。直近の健康診断とストレスチェックの結果から、専属の産業医様に必要と思われる項目を 5 つ挙げていただき、社員全員にアンケートを取り、一番興味のある項目を選出。そして今年は「睡眠」についてのセミナーを行っていただきました。

睡眠による身体や精神に影響力の大きさや、睡眠のメカニズム、そして質の良い睡眠を取るための過ごし方など、専門的な内容なのにも関わらず、とてもわかりやすく説明していただき大変有意義なセミナーでした。

最後の質疑応答では数名の社員から熱心な質問が出たりと、社内での健康に対する意識が年々高まってきているのを実感することができて、健康経営企業としての成長を実感しました。

「ただ元気だけでなく、すっきり目覚め、美味しくご飯を食べ、意欲的に仕事ができ前向きに物事をとらえること。病気になった時の対策ではなく「よりよく生きるための仕組み」づくり

これが、わが社が目指す健康経営です。

社員全員が心身ともに健康であり、更に良い人生を歩いていくうえで、この健康経営が少しでも役に立つことを願っております。

