

<健康イベント>



“ベジチェック”の実施

・自分の野菜摂取量を数値として見える化し、食生活の振り返り・見直しをしてもらうことを目的として、カゴメ株式会社さまの測定機器（センサーに手のひらを押しあて、野菜摂取量を推定するもの）を利用した健康イベントを2022年度より継続開催しています。参加者からは食生活改善に向けた前向きな発言がみられており、行員同士で数値を競い合いながら、和気あいあいと話す様子もみられ好評を得ています。



“睡眠改善プログラム”の実施

・2024年6月より、西川株式会社さまの“睡眠改善プログラム（セミナーおよび寝具販売会の開催、睡眠計測の実施等）”を開始しました。第1弾として、6月22日に「睡眠セミナー（ZOOM）」を開催し、スリープマスターの資格をもつ講師から、睡眠のメカニズムや眠る前の過ごし方等についてご高話を頂きました。参加者からは「正しい睡眠の知識を得ることができてよかった」「睡眠改善のために今日から行動したい」等の声が聞かれ、睡眠状況改善のきっかけづくりにつながるセミナーとなりました。



＜オンラインセミナーの開催＞



乳がんセミナー

・2023年7月、医療法人 うえお乳腺外科 上尾裕昭理事長をお招きし、「乳がんになけないために～乳腺外科の最前線～」と題して、ウェビナーにてご高話を頂きました（参加者：111名）。乳がんに関する基礎知識、具体的な治療方法や早期発見のために必要な検診等についてお話いただき、乳がんについて考える非常に良い機会となりました。参加者からは「早期発見の重要性を再認識できた」「治療の流れを知ることで乳がんになってしまった時のイメージができて不安が少し取り除かれた」等の声がきかれました。また男性の参加もあり、女性の健康に関する理解の促進にもつながるセミナーとなりました。

