

健康研修会

1. 目的

日頃の健康維持増進や疾病予防に関する講話を聞くことで、社員のヘルスリテラシーを向上させ、行動変容を促します。

2. 対象

全社員

3. 実施概要

年 4 回外部講師を招き、オンラインで 5 支社をつないで健康講話を聞いています。
業務の都合等で参加できない社員には、後日録画した動画を見てもらっています。

【2024 年度の取り組み】

実施時期	内 容	参加者数（割合）
2024 年 5 月	メンタルヘルス セルフケア研修 ～ものの見方、捉え方の癖を知り、柔軟かく考える方法を学ぶ～	561 人（92.9%）
2024 年 7 月	質の良い睡眠は、心身の健康を増進する	583 人（96.5%）
2024 年 11 月	がんについての健康教室 ～がんを正しく知る～ 大腸がん編	587 人（97.2%）
2025 年 1 月	1 日 8,000 歩、筋トレ週 2 回で体スッキリ！	589 人（97.5%）

【実施風景】



4. 満足度

Q.内容は日頃の健康づくりや疾病予防に役立つものでしたか。

⇒はい（2023 年度平均 95.5%、2024 年度平均 97.0%）

5. 参加者の声（実施後アンケートより）

- ・いつも役立つ研修を用意してくださり、ありがとうございます。
- ・日々の仕事に直結する内容だったので、とてもためになりました。
- ・お客さまとの会話の中でも役立てていけると思いました。