

WEB 健康講座

1. 目的

勤務場所・時間帯を問わず視聴できる WEB 健康講座の実施を通じて、**従業員の健康意識・リテラシーを向上させ、従業員の健康課題の解決および行動変容を促進**します。

2. 実施概要

毎年、従業員の健康課題に合わせて健康講座（オンライン動画）を年 3～5 回全従業員に定期的に配信しています。

- ・健康講座は以下のテーマなどで配信しています。

健康課題 	生活習慣病
	男女の健康
	女性の健康（管理職向け）
	睡眠
	喫煙と健康
メンタルヘルス 	ラインケアの基本（管理職向け）
	セルフケアの基本

視聴風景



3. 参加者の声

「生活習慣病に関する動画では、糖尿病、高血圧や高脂血症についてよく理解できました。生活習慣を再度見直す機会にもなりました。」

「『男女の健康』の動画では、お互いが思いやり、気遣いをし合う職場環境が必要であり、そのためには男女の体の構造上の違いなども考慮して十分にケアすることが必要であると学びました。」