



2026年3月 全体会議Report



今月の内容

健康経営話題提供◎業務営業課(山形)より

【春バテについて】

春は寒暖差による自律神経の乱れや環境変化のストレスにより心身の不調が出やすい季節です。

朝日を浴びる(体内リズム)・ぬるめのお風呂・軽い運動・深呼吸・趣味の時間を意図的に作るなどして、無理をせず整えていくことが大切です。

【座りすぎについて】

座りすぎ(1日8～9時間以上)は死亡リスクの増大や生活習慣病など健康を害します。ふくらはぎ(第二の心臓)の活動を高める為、こまめに立ち上がり筋肉を使いましょう。

そのほか、各部署から業務報告事項、情報共有事項、SDGs、「健康増進手当」活用例、ドライバー会議報告等があり、充実した会となりました。

