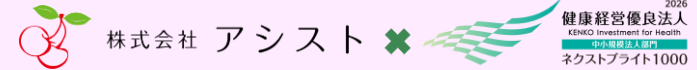




今月の内容

2026年4月 健康経営勉強会Report

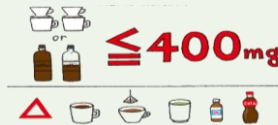


①睡眠対策

良い睡眠＝睡眠時間×睡眠の質（睡眠休養感）
睡眠休養感とは「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚のこと。

～睡眠の質を上げるためには～

- ・生活リズムと眠る環境を整える
(日中の日光浴・夜間照明は暗くし寝室の温度や音を工夫する)
- ・運動や食事也很重要
(適度な運動・朝食・規則正しい生活・就寝前1時間リラックス)
- ・嗜好品は要注意
(カフェイン・アルコール量控えめ、寝酒禁止・禁煙を目指す)

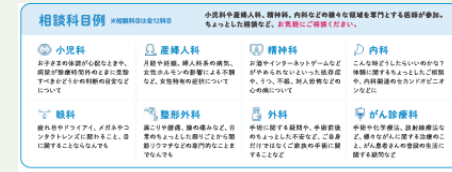


②産業医プログラム等について

●医師に24時間365日、チャット相談ができます。
ご自身のことだけでなく、家族のことも相談可能です。

- ・診療時間外
 - ・医者に行くか悩んでいる
 - ・対面では訊きににくい場合など
- 気になるカラダの不調やお悩みを
医師に相談してみてもいいかなど
しょうか。

●24時間電話健康相談やメンタルサポートの電話相談、
食事・栄養管理支援、運動機会増進アプリ、睡眠チェックなどの
オンラインサービスもごさいます。



生活習慣を改善しても睡眠に問題がある場合は
【睡眠障害】かも？→受診がおすすめ

③チーム対抗 ウォーキングチャレンジ実施

今回は社員の健康増進と社員間交流を目的とし、
チーム対抗で開催いたします。

期 間：4月25日(土)～5月8日(金)の2週間

- ルール：
- ・歩数計アプリ等で歩数を記録
 - ・チームの平均歩数で順位決定
 - 5月1日(金)に中間発表
 - ・上位2チームに賞品贈呈

ご自身の健康
の為、気持ち
よく歩きま
しょう(^^)♪



④簡単ストレッチ

『その場で足踏みをします！！』

頭スッキリ『足踏み運動』

- ① 背筋を伸ばしてまっすぐに立つ。
- ② 太ももが床と水平になる位置まで、膝を直角に曲げながら
脚を交互に上げる。
- ③ 両腕もしっかり振って、足踏みを1分続ける。

ポイント

腹筋に力を入れながら「1,2、1,2」とテンポ
よく足踏みしましょう



2026.4.24