

あ お い 通信

2025/2/25

健康セミナーを行いました

日々の業務お疲れ様です。

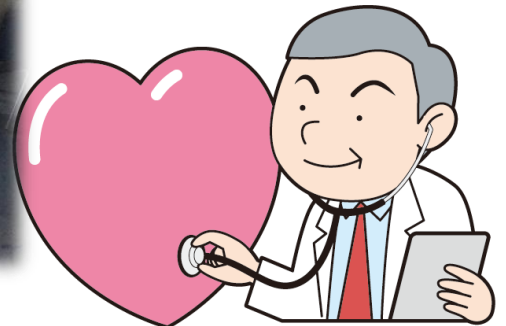
2/19(水) 12:45～健康セミナーを実施しました。例年と同じように、岡崎工場と、美濃加茂工場はZOOMでつなぎ、一斉に実施。今年は、岡崎市保健部こころの健康推進係から講師に来ていただき、メンタルヘルス講座(セルフケア、ラインケア)を行いました。メンタルヘルスカを実践する意義は、すべての働く人が健やかにいきいきと働くことができるように、必要なケアを実践して心の健康の確保を図り、働く人とその家族の幸せを確保することにあるとありました。自分のストレスを把握して適切にケアしていけるといいですね。



額田工場 セミナーの様子

講師の鈴木さん

ありがとうございました。



全国健康保険協会よりヘルス UP 通信簿が届きました

生活習慣病のリスク



— 貴社 — 同業態全国平均

生活習慣



— 貴社 — 同業態全国平均

赤色が菓子店です。円が小さい方が良い状態です。生活習慣病のリスクは平均より少し良いですが、生活習慣の方は、睡眠で疲れが取れなかったり、運動しない人が多いようです。健康でお仕事を続けるためにも、一度、生活習慣を見直してみると良いかもしれません。

AOI CO.,LTD.