

## 健康経営に関する推進活動（2022年）

### 健康体操（簡単ヨーガ）

2022年6月18日に外部講師（株式会社ライフフィット公認指導者 条 美千子先生）をお呼びし、健康体操簡単ヨーガを開催し、12名が参加しました。

参加者には好評をいただいております。当社では年2回健康体操を実施しています。



### 「女性特有の健康課題について」研修会

2022年8月25日に女性クリニックWe!TOYAMAより種部恭子先生に「女性特有の健康課題について」お話しいただきました。

当日、男女含め28名の従業員が講演をお聞きし、

40代男性従業員「女性が生理・妊娠・子育て・更年期と、大変な思いをしているのに、誰にも理解されず悩んでいることを経営層・管理職に理解していただく一歩となりました。会社も家庭も「女性だから・・・」という考えを正し、今一度理解し合うことが大切だと感じました。」

50代女性従業員「社内では、身体に不調が出始めるとされている年齢層が一番多く、また若い世代も増えたので、チューターが声掛けを行ったり、チューターに相談したり出来る風潮になること、女性が働きやすく活躍できる会社になることを希望します。」

と参加された従業員の96%が講演内容に満足いたしました。

講演の中で、女性の健康相談窓口の重要性に触れられ、当社でも窓口を設置することにいたしました。



2022年8月27日掲載 北日本新聞社

■女性の健康に関する投資額（女性専用休養室、研修会、婦人検診）

591,000円