

【東京健康支援室からのお知らせ】

6月7日(水曜) どけんぽヘルシースタジオで 健康・栄養教育を実施しました!

令和5年4月に本組合に入職した7名の職員に対して講話と調理実習を行いました。新入職員は社会人としての健康・体調管理に欠かせない食生活やメンタルケアについて学び、和気あいあいと楽しく調理をすることで、栄養バランスのとれた食生活を実践する力も習得出来たようです。このような調理体験は、健康的な食習慣の実現のほか職員間のコミュニケーション活性化にもつながります。



～皆さんの感想～

- とても楽しく調理実習をすることが出来ました!
- メニューがとても実践しやすいもので、また作ってみようと思いました。
- 健康的な味付けを知り、自分が今まで濃い味のものを食べてきたと知ることができました。

どけんぽヘルシースタジオでは、事業所の皆様へ向けた健康づくりや健康経営推進のお手伝いをしております。「食生活の取り組みって何をすれば良いんだろう…?」とお困りの健康管理ご担当者様は、ぜひ東京健康支援室までご相談ください。

※実施可能な人数には限りがあります。詳細につきましてはご相談ください。



【お問い合わせ先】

東京健康支援室 Tel: 03-5725-2261 受付時間: 平日 9:00~17:00