

健康研修プログラム in 阿蘇ファームランド

今年度、当院では健康経営の一環として7名が阿蘇ファームランド研修に参加しました。

「健康経営とは？」や「女性の健康」についての講義を受けました。

参加職員からは「知らないこともあり、勉強になった」との声が聞かれました。

「健康パビリオンⅡ」では、身体のセルフチェックに挑戦。

「肉体年齢測定館」では7種の運動アトラクションを体験しました。

昼食は管理栄養士監修のバイキングで、1皿50kcal の見本を参考に、

“まごたちはやさしいこ”食事バランスシートをみて、日頃の食事のバランスを考えました。

食後は「元気チャレンジ館」で屋内運動に取り組みました。

参加職員からは「日頃の運動不足を実感した」「生活習慣を見直す機会になった」

「運動を継続していきたい」といった前向きなコメントもあり、

自身の体の状態を数値で可視化することで、現状を把握し、

健康意識の向上につながる貴重な機会となりました。

健康経営は、職員一人ひとりの小さな意識づけから始まります！



▲ 研修の様子



▲ 受講終了証