

経営報告会「健康経営イベント（2025.5.16）」感想・意見

安全衛生委員会（2025.5.29）にて実施

【昼食】

A.ランチ（ヘルシーピザ）

- ・美味しかった
- ・塩加減が少し強いと感じた
- ・硬かった
- ・量は十分だった（満足）
- ・トマトの量が少なかった

B.ランチ（健康ランチ）

- ・美味しかった
- ・野菜ジュースは冷たい方が良い
- ・量は十分だった（満足）
- ・コンビニでも健康に特化した物があるので活用したい

【ベジチェック】

- ・健康の見える化と意識向上のため「ベジチェック」は継続して欲しい
- ・前回と今回の比較ができ、変化が見えるので健康意識が高まる
- ・昼食後に測った数値がすぐに良くなることではないので毎日食べて継続することが大切だと感じた

【健康経営セミナー】

- ・セミナーを聞いて早速実践したらぎっくり腰になり運動不足を痛感した
- ・毎日の歩数の意識と週末の運動の継続に努めたい
- ・運動を始める前に今の自分の身体の状態を知るとはとても大切なことだと思った

【健康経営イベント全体】

- ・健康に気を使っている方なので「健康経営イベント」は有難い
- ・前回の従業員全体でご飯を食べるイベントの方が良かった
- ・今回はピザの関係で小グループだったのでコミュニケーションがあまり取れなかった
- ・事前準備をもう少し早い段階で進めた方が良い（下見も含めて）
- ・健康のためだけではなく、“自分のために”健康意識をして欲しい、高めて欲しい