

目の不調は仕事のパフォーマンスを左右する

アイケアチャレンジプログラムとは？

眼精疲労解消を中心に、目の健康増進を目的として参天製薬とコードブックが開発したプログラムです。

Santen



Cordbook
Streamline your way

専門家による目の健康セミナー動画

【講義1】

前半：今日からできる！乾き目、疲れ目対策
後半：知っておきたい目の病気



川島素子先生

久喜かわしま眼科/
かわしま労働衛生コンサルタント事務所
眼科専門医/産業医

【講義2】

眼精疲労のメカニズムとその解消法

【実技】

眼精疲労解消のストレッチ&エクササイズ



一原克裕

元シアトルマリナーズ
アスレティックトレーナー



セルフチェック

見え方に異変がないか
Webでチェック！

目の健康セルフチェック

サンテン・オプティなび®



人は“目”から情報の80%を得ているといわれています。

目の不調は頭痛や首・肩こりなど全身にも影響を及ぼすことがあり、**仕事のパフォーマンス低下**に関連することにもわかってきています。

さらに、テレワークやオンライン会議などの普及により目を酷使する機会が増え、**目の不調を訴える人が増加**しています。

本プログラムの目的は、**ご自身にあった予防・対処をできるようになること**、そして**パフォーマンスアップ**や**首・肩こりなど全身の不調改善につなげてもらうこと**です。

是非一緒にチャレンジしましょう！

プログラムへの参加方法

C&Rグループ健康保険組合ホームページのトップ画面から「C&R健保マイページ」にログインしてください。

ログイン後、右上にある「トピックス」よりプログラムご案内をご確認ください。

