

第3回

元気UP けんぽんぱん 健康増進 キャンペーン

今回は事業所対抗戦です！

みんなで取り組んで、年末年始を元気に乗り越えましょう！

目標設定期間：12月1日(水)～12月10日(金)

実施期間：12月11日(土)～1月31日(月)

対象者	社員本人(原則、丸井健保組合員全員が参加対象となります)
取組み内容	配布する「けんぽんぱんカード」に、各自で以下の5つの健康項目にトライし、達成できた項目についてスクラッチ部分を削ってください。(5点満点) 期間終了後、健康管理委員(ストアサポート担当/各社人事担当/各部業務担当)に提出してください。

共通項目

- 定期健康診断/人間ドックを受診しましたか
- 健康診断の結果を確認しましたか
- 喫煙の有無

3月末までの人間ドック
予約者も達成とみなします

年に一度は結果を見て、
自分の健康状態をチェック!

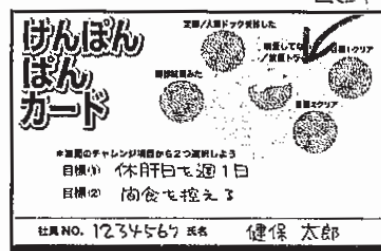
これから受診の方は前年分をご覧ください。

期間中、禁煙に成功した人も
達成とみなします

個人設定項目

- 目標① ■ 目標② *下記チャレンジ項目より2つ選択
- *店・事業所独自の共通宣言も可

期間中継続して、自分でがんばれたと誇れば達成です



LET'S SCRATCH!

チャレンジ 項目一覧

食事編	朝食を抜かない	運動編	EV・ESは使わず階段を利用
	就寝2時間前の飲食をしない		毎日1時間以上(8000歩)ウォーキング
	ごはんは適量(普通盛り1杯)		週1回、1時間以上トレーニング
	砂糖入りの飲料をカロリーOFFへ	その他	十分な睡眠をとる
	休肝日を週1回		個人独自設定
		事業所独自設定	

優秀な事業所を表彰します！5点満点めざしてがんばりましょう！

