

■第1回健康づくり促進月間

運動への関心が低いので、得点方式で体を動かしましょう。
これをきっかけに、自分の体を見つめて引き締めて…!!

表彰式!!

なんと！ご褒美がありました。

美味しいブランド米・お肉・名古屋コーチン水炊きセットなどなど。。

☆全員、何かしらの賞品がありました☆

適度な運動して、美味しく食べて健康維持に努めましょう♪

第1回健康づくり促進月間チェックシート

氏名:

項目	得点	項目	得点	項目	得点
タバコを吸わない	5/月	社内で2段セグウェイ-自転車に乘らない	1/月	お酒を飲まない	4/月
ウォーキング(ジョギングランニング含む)をやる	1km=0.25	サイクリングをする(運動会を要しない)1km以上	2/日	休日を過ごす(お酒を好む人)	1/日 (休みの日)
上記以外の運動(40分以上)	2/日	非営利目的のボランティアなど(30分以上)	2/日		
日付	取得得点	日付	取得得点	日付	取得得点
8/21		8/22		8/23	
8/24		8/25		8/26	
8/27		8/28		8/29	
8/30		9/1		10/2	
10/3		10/4		10/5	
10/6		10/7		10/8	
10/9		10/10		10/11	
10/12		10/13		10/14	
10/15		10/16		10/17	
10/18		10/19		10/20	
合計					点

