



NIKKKAヘルシーチャレンジ 2013



楽しみながらチャレンジ！

今年もニッカ全体で”大切な健康”を維持・増進する取り組みを行います。
 健康診断でメタボ(内臓脂肪症候群)と診断された方やメタボが気になる方、今年は何かやってみよう！
 という意欲的な方までより多くの方にご参加戴きたいと思えます。
 ご自身の健康を意識できる機会でもありますので、とりあえず参加してみようという方も大歓迎です。
目標達成された”達人”から、成功の秘訣を伺ったところ「楽しみながら実施すること」でした。
 みなさんも「楽しみ」を見つけるつもりでお気軽にご参加下さい。

「歩く編」



- ①
- ・ウォーキング(毎日7500歩以上)
 - ・ウォーキング(毎日7500歩以上)

「食事編」



- ③
- ・食時内容を記録する。
 - ・食事は良く噛んで食べ
間食、大盛りをしない

「筋力アップ編」



- ②
- ・毎日筋力アップ(腹筋・スクワット・ストレッチ)

「生活改善編」



- ④
- ・休肝日
 - ・煙草の減本、禁煙

実施期間

: 2013年5月1日(水)～6月30日(日)の2ヵ月間

対象者

: 全社員対象

申込み

: 下の申込書に記入の上切り取って、事業場総務部・担当者まで提出してください。

終了後の報告

: 期間が終了したら、記録表の上段に結果を記入の上、切り取って、事業場総務部・担当者まで提出してください。

2ヶ月で、50日以上(休肝日の場合は18日以上)クリアすることを目標に取り組みましょう！



(切り取り線)

<申込書>

部署				氏名	
チャレンジ項目 名称 ※項目①～⑥から1つ選んでください。	項目		名称		