



NIKKA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います。

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、大盛りにをしない



「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ヶ月間

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		名称	
※項目①～⑥から1つ選んでください。					