

健康UPチャレンジに 参加しませんか

生活習慣を変える
きっかけづくり!

プレゼントもあるよ

運動しようと思っても続かない…コロナ太りしてしまった…💧何かきっかけがないと生活習慣を変えるのって難しいですね。そんな方はぜひご参加を!下記チャレンジリストの中から1つ選び、60日間毎日取り組み、マークをつけるだけ。所定の達成条件を満たせば記録表の提出でプレゼントを差し上げます。家族や職場の人達と楽しみながら生活習慣を見直してみませんか?

概要 下記リストから1つ選び60日間毎日取り組み、その日達成できたら記録表にマークする

チャレンジ期間 2020年9月~10月末の間に開始し60日間チャレンジ

参加方法 ホームページから記録表をダウンロードしてチャレンジ期間中にスタート

記録表の提出 2021年1月末必着

プレゼント 達成できた日が45日以上の方100名にプレゼント(応募多数の時は抽選)
さらにWチャンス!60日間達成した方には抽選で10名にもっと素敵な商品を進呈

参加対象者 税理士国保加入者(組合員、家族)



チャレンジリスト

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ① 少し息がはずむ程度の30分以上の運動 | ⑧ 朝スッキリ目を覚ます(快眠) |
| ② 食事は毎食腹八分まで | ⑨ お酒やめる、禁酒チャレンジ
(飲酒する方が対象) |
| ③ 菓子パンを食べない | ⑩ タバコやめる、禁煙チャレンジ
(喫煙する方が対象) |
| ④ 1日のうち野菜・きのこ・海藻・豆類・ごま・発酵食品すべて食べる | ⑪ 自分で作る健康習慣
(自分で立てた目標に取り組む) |
| ⑤ 食事の時、ひとくち30回以上噛んで食べる | |
| ⑥ 毎食後は必ず丁寧に歯を磨く | |
| ⑦ 毎日、同じ時間に寝起きする | |

まずは記録表をゲット!

* 実施の流れ *

目標を1つ選ぶ

60日チャレンジ

記録表提出

100名に
プレゼント



記録表イメージ



記録表をダウンロードし、
60日かけて頂上を目指そう

※ホームページから記録表をダウンロードできない人は
チャレンジ参加の旨をお電話いただければ郵送いたします。
お気軽にお申しつけください。
(保健事業係 048-631-2211)