

体脂肪減らし隊！ ～日々計測！日々意識！～

7月から「ウェアラブル端末の活用」、「毎朝のラジオ体操」、「体組成計での測定」、「スポーツジムでの運動」を開始しています。9月には管理栄養士の方から栄養に関する講話をいただき、食を見直す良い機会となりました。

15名のメンバーを「体重体脂肪を減らすチーム」と「筋肉量を増加するチーム」に分けて取り組んでおり、社員からは「エレベーターの利用を控え階段の使用頻度が増えた」「歩数を日々計測するようになった」等の声があがり、健康に対する意識が高まりつつあります。

今後は、運動に関する講話や、ひやみかちウォーキング大会への参加、野球大会への参加等により、健康づくりに励みます。

<健康講話>



<チャレンジメンバー>



<測定会>



<スポーツジムでの運動>



<ウェアラブルウォッチ>

