

平成 29 年 9 月 8 日

さあ!始めよう健康づくりの意識改革・向上

沖縄環境調査株式会社

「頑張る職場の健康チャレンジ」助成事業所の決定を受け、自己の健康づくりの意識改革・向上へ向け、チャレンジャー12名が個々の目標に向けチャレンジを開始しました。運動習慣をつけるため、スポーツクラブジスタスさんのビジターズチケットを購入し、希望者へ配布。禁煙に向けて電子タバコを利用する職員、血圧や体重の記録をする職員や、食生活を見直すため日々の食事記録をとる職員。今回の「健康チャレンジ」の活動を通し、自己の健康づくりについて意識が高まってきている様子が見られるようになりました。

目指せ禁煙!



電子タバコを購入し、禁煙に向けて利用。

血圧測定中



スポーツクラブジスタスさんチケットでジムへGO!



がんばれー!



就業後なので時間的に短かったが、有意義だった。次は休日に利用してみたい!

<今後の活動予定>

那覇市「ひやみかち那覇ウォーク」への参加
NAHA マラソン4名エントリー
産業医等による健康講和
健康弁当の試食会