

Let'sTry! 心が変われば、未来も変わる

毎朝、7:55 分より全社員によるラジオ体操を実施している。
社内に血圧計、体組成計を設置し、毎日の計測を実施するようにしている。
又、スマートウォッチを 8 個購入し一日の歩数目標を設定し目標クリアできるように
外出時には、エレベーター等を利用せずに階段を利用するように心がけ、近距離の場合は車
を使用せずに徒歩で行くようにしたりと、各々が考え実施している。
メンバー間で今日の歩数を聞いたり、歩数が足りないメンバーには、歩くように促したりと
楽しく取り組んでいる！
スポーツジム等にもメンバーで参加し楽しみながら取り組んでいる。



毎日の体重測定
増減チェック！



毎日、血圧を測る事で自分の体
調管理ができるようになった



スマートウォッチで、一日の目
標歩数クリアを目指す！



毎朝のラジオ体操



スマホにて歩数管理