

## 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