



気づいてケアする いたわり

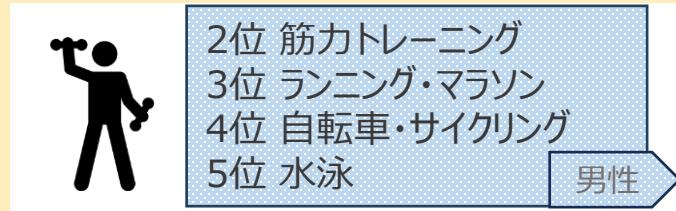
2026年
1月

STANLEY

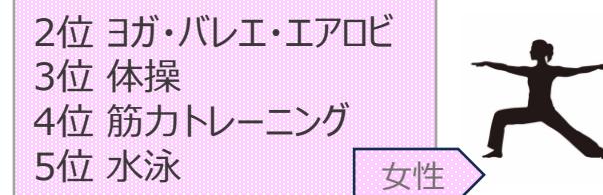
新しい年が始まりました。今年は健康への意識を高めていきませんか？
その一つに、運動を取り入れてみませんか？効果の実感が得られると続けやすくなります。
まずは「続けること」を目標にしてみましょう。

＊＊＊ 続けている運動ありますか？ ＊＊＊

スポーツ庁の調査より
「これからやってみたい運動1位は「ウォーキング」



スタンレー電気健保「2024年度健診データより」
週1回以上運動する人 男性 25.3% 女性 16.4%



多くの人が「やってみたい」と思うものは、比較的「始めやすく続けやすいもの」でもあります。
ぜひ参考にしてみてください。



令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」N = 40,000

まだ間に合います
『ヘルスupプログラム』

腹囲：男性85cm、女性90cm以上
またはBMI25以上

+
血圧・脂質・血糖リスク
食事・行動記録 → 3か月間
評価

面談

申し込みがまだの方はお急ぎください。



ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切



<スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com>

