



気づいてケアする
いたわり



いよいよ本格的な暑さ到来です。塩分・水分補給で熱中症に要注意！
食事・運動・睡眠不足にも気を付けて、体調管理していきましょう。



+ * + ヘルスupプログラムはじまります + * +

★昨年参加された方からのコメントです★

◆ 出張が多く取り組みができなかったこともあったが、概ね実行した。涼くなったら**運動**に積極的に取り組みたい。
＜品質本部 Tさん＞

◆ ビールを**ノンアルコール**に変えるだけで、体の**キレ**が良くなったので今後も継続していきたい。
＜電子技術本部 Yさん＞

◆ 会社の健康経営施策のダイエットイベントと時期が重なったこともあり、**体組成計やアプリ**を使ってレコーディングダイエットを継続しています。効果があり嬉しいです。
＜岡崎名古屋Sさん＞

◆ 麺類とご飯のセットが外食では当たり前になっていましたが、**今回を機に辞めることができ**嬉しく思っています。ありがとうございます。
＜広島工場Sさん＞

◆ 的確な**アドバイス**を頂き感謝してます。昼ご飯の食べ方がどうしても早くなってしまっており改善したい。
＜秦野 Hさん＞

予備群の方も対象です！

◆ 対象者基準

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

◆ プログラム内容

食事・行動記録

面談 → E-learning 3か月間 → 評価

ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切

