

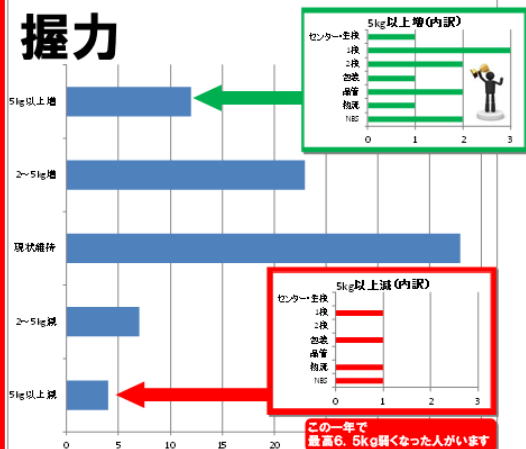
職場の健康増進

体力測定結果の前年度比較分析を見える化

全体分析 & 部署内訳

～身近な問題として自覚する～

握力



最優秀者のインタビュー

～実際に改善した人の声から相乗効果を図る～

最優秀者
〇〇〇さん
去年より12.3歳若くなりました！

記録が伸びた訳を教えてください

2月から夫婦でスポーツクラブに通い始めました。週4で2時間/日ほど。

仕事の日でもですか？

20時までには帰れたら行ってます！週う日は夕食も軽く済ませるようになりましたし、晩酌も意識。それに、帰ったらスコンと眠りに落ちます。

運動と食生活、一度に改善ですね！何がきっかけだったんですか？

業務担当が変わって、仕事中にほとんど歩かなくなり、さすがにこのままではと；；でも正直、初めてのジム通いはかなりハードルが高かった…様になったら辞めてもいいかってハードルを下げて、3ヶ月を過ぎる頃には生活の一部になってました。今では結果も伴ってきておもしろいです！

掲示板で情報共有

～体力づくりへの関心を高める～

