

ヤクルト健康 2 1






1. 目的

生活習慣病の予防・改善に向けた生活習慣見直しのきっかけづくりを行っています。

2. 実施概要

従業員が自らの健康ニーズに応じてコース（食事・運動）を選択し、90日間チャレンジします。

・コース内容

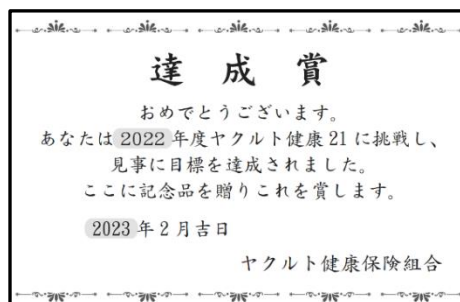
食事	朝食を食べようコース	
	野菜、きのこ、海藻、豆類を1日5品食べよう！コース	
運動	ウォーキング・1万歩コース	
	ウォーキング・5千歩コース	
	ラジオ体操コース	

※上記は 2023 年度のコース内容です。（各年度で内容は異なります。）

階段を使うように意識！



達成者には達成賞がもらえます♪



3. 参加者の声

「普段あまり運動する時間をとることができませんが、実施期間中は歩数を意識し駅の階段を使用するよう心がけていました。実施期間終了後も継続して駅の階段を使用するようにしています。」

「朝食をとる頻度は週に2～3回程度でしたが、期間中は毎日家族と朝食をとるようになり、家庭内でのコミュニケーションに繋がりました。これからも家族と一緒に朝食を食べるように心がけていきます。」