

“健康づくり”は大切

分かっているけれど、どうしたらいいか悩んでいませんか？

毎日の生活習慣が未来のあなたの健康につながっています。「太りすぎ」や「やせすぎ」は、どちらも健康を損ねるものになります。自覚しやすいのが体力の衰え。年齢とともに、体力や運動機能が低下し、40代以降になると1年に約1%ずつ筋肉が失われ、特に下半身の筋力の衰えが目立つようになります。

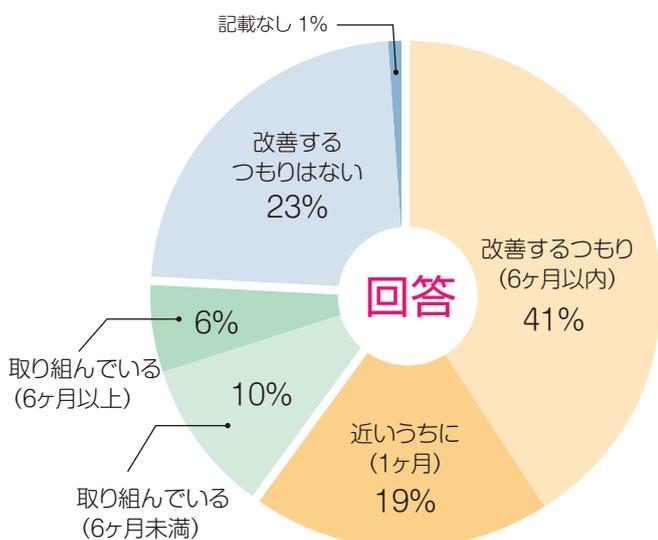
例えばこんな事が気になっていませんか？



「(年々)衰えるのは仕方ない」と思いつつも、ちょっとした努力ができる自分だったらステキだと思いませんか？

2ヶ月後、今とは違う自分になっていたいと思いませんか？

問い. 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか？



WG 健康診断の問診結果 (H29)

左記のグラフから、運動や食生活等について、「改善するつもり」「近いうちに」と回答された方は60%。

健康診断の時は、“健康”について振り返る機会となり、何かしら生活習慣の改善をしたいと思っている方が多いようです。

実際に「取り組まれている方」は、16%。思っても、実行するには大きなハードルがあるようです。

毎年
なにかしら改善したいと思っているけど・・・



新事業
で
GO!

ワールドグループ

WG健康チャレンジ

今年から、ワールドグループ全体で健康づくりに取り組むイベント「WG健康チャレンジ」が始まりました。運動・食生活・計測・歯・タバコ等の習慣を改善したい!とされている貴方に、是非おすすめします!たくさんの皆様のご参加をお待ちしています!

参加者大募集!



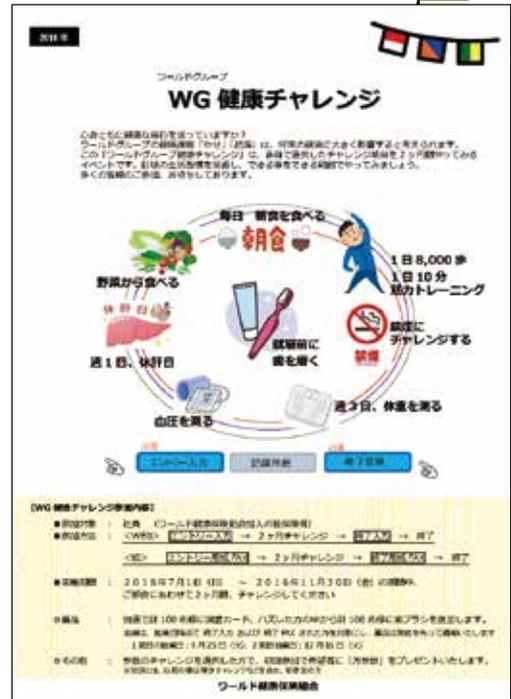
チャレンジ項目は 17 種
自由設定も可

2ヶ月間だから
終了時の満足度 UP

歩数計測の初参加者には
万歩計プレゼント!

終了登録者 5 人に 1 人
図書カードプレゼント!

- ◆ 参加対象: ワールド健保組合に加入の被保険者
- ◆ 実施期間: 平成30年7月1日 ~ 11月30日
- ◆ チャレンジ期間: 実施期間中の2ヶ月間
(都合のよい時期にチャレンジください)



◆ 参加の流れ:

1 エントリー

2 チャレンジ

3 終了登録

◆ 参加方法 (WEB or FAX)



WEB から

- ① 健保HPの「WG健康チャレンジ」をクリック
- ② WEB画面にエントリー入力
～ チャレンジ〔2ヶ月間〕
- ③ WEB画面の終了登録に入力
- ④ 終了 (お疲れ様でした)



FAX から

- ① 健保HPの「WG健康チャレンジ」をクリック
- ② FAX用エントリー用紙を印刷、記入、送信
～ チャレンジ〔2ヶ月間〕
- ③ FAX用終了登録用紙を
印刷、記入、送信
- ④ 終了 (お疲れ様でした)



<http://www.world-kenpo.com/index.html>