

健康 100 日プロジェクトについて

☆健康 100 日プロジェクトとは??

- ◎個人ではなく、チームで 100 日間健康に関する取り組みます。
- ◎励まし合いの効果で、健康数値が改善します。
- ◎チーム内のコミュニケーションやアイデア活性化を実感できます。

☆具体的にはどんなことをしますか??



- ①5 人から 8 人でチームを作ります。
- ②最初の打合せでチーム目標 (一つ) と個人目標 (3 つ) を立てます。
- ③毎日実践します。(6 月 5 日から 9 月 12 日まで 100 日間)
例えば、毎日 5000 歩あるく、野菜から食べる等
- ④中間発表会に参加し、各チームと交流します。
- ⑤結果発表! 優勝チームには、10 月 9 日の「健康をつくる町民のつどい」のいにおいて表彰式を行い、健康グッズを贈呈します。



結果 . . . より健康的な身体に変化!

