

# 思い立ったらすぐ実行！自分の健康は自分で守ろう！



タバコがやめられない

やばい？



最近太ってきた

かる〜



食べ過ぎやお酒の量が気になる。

…というあなた!!  
コア健保がきっちり応援いたします!

ヘルスアップキャンペーンのスタートはいつからでもOK!  
思い立ったが吉日。さあ、チャレンジしてみよう!

## 体にいいこと始めませんか

「ヘルスアップキャンペーン」の参加方法は以下のとおり。

- 1 まずは自分にあった目標を
- 2 挑戦期間は3ヶ月!!
- 3 目標を健保に提出
- 4 さあ実践 楽しく続けよう!
- 5 目標達成おめでとう( ^▽^ )

参加賞があります

元気な体はクセになる



## 努力賞を差し上げます

### 注意とお願い

昨年度、標準あるいは痩せ気味の方からも減量に関する目標が提出されました。目標はあなたがより健康になるためのものを設定しましょう。

目標を立てたら3ヶ月間実践し、達成を目指そう!

#### 目標達成のコツ

その1 最初から高レベルの目標にせず、段階を踏んで達成していこう

その2 目標は具体的にして達成感を実感しよう。

- 「やせる」よりも「体重を5キロ減らす」
- 「運動する」よりも「週2回500m泳ぐ」
- 「脂っこい物をひかえる」よりも「揚げ物メニューを週に1回までにする」

キャンペーンには何度チャレンジしてもOKです。

# OK!!

あなたの健康のために取り組むこと、どんな目標でも

グループでの参加OK!  
仲間と励まし合って3ヶ月間続けてみよう!

ヘルスアップキャンペーンについてのお問い合わせ  
健康保険組合 池田までお気軽にどうぞ  
目標提出用紙必要な方はお届けします。

TEL. 0265-76-4023  
(内線 700-484)

FAX. 0265-72-4077

メール fu-ikeda@koanet.co.jp