楽しみながら自身の健康について考えました！

住友生命様 プレゼンツ Vitality DAY 健康経営

7.10 FRY

日時 13:00-15:00

場所 白山工場会議室

計測ブース

様々な測定器を用いて、自身の健康指数を測りました。
思っていた結果でなかった人はより健康に取組みましょう！



血管年齢測定

血管の健康状態を年齢で表す検査です。実年齢より血管年齢が高い場合は、動脈硬化のリスクが高まっている可能性があります。生活習慣の見直しましょう。



握力測定

手で物を握る力を測定し、筋力の状態を確認する検査です。全身の筋力や体力の目安となり、健康状態や運動機能の評価に活用されます。



InBody

筋肉量や体脂肪量、体脂肪率などを測定し、体のバランスや健康状態を確認できる検査です。運動や食生活の改善、健康づくりの目標設定に役立ちます。

体験ブース

ゲームやクイズを通して楽しみながら健康を考えました。
インストラクターの運動指導は、みんなでいい汗をかきました。



サッカー体験ゲーム

W杯開催に合わせて、サッカーゲームを実施しました。タイミング良く蹴るのは難しく、試合は大白熱でした！



Vtality クイズ

Vitalityの知識を広げるため、様々なクイズが出題されました。世界中の人たちが健康管理に興味関心があるのだと知りました。



エイム様運動教室

思った以上に体力を消耗しました。その場で出来る運動を教えて頂いたので、実施して行きたいです。

表彰式＆景品授与

Vitalityのゴールドステータスの人や、測定で1位だった人に
豪華景品が授与されました。おめでとうございます！



祝 ゴールドステータス









ホクショー株式会社は健康経営を推進しています。