

#HKPP

Vol.7 2021年12月号 配信

#林株式会社
#健康優良経営宣言
#タオルで健康

今年からスタートしたHKPP、皆さまご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も皆さまの健康推進をお手伝いできるような努めて参りますので、来年もどうぞ宜しくお願い致します。それでは今年最後のHKPP通信をお届け致します！



#三田特集

冬はとっても寒い三田。今回は三田物流部の方々に健康で気を付けていることを聞いてきました！！

三田事務編

甲斐田主任

HKPPを始めてから、1日の歩数を意識するようになりました。
最近は湯船にゆっくりと浸かり、適度に汗をかくようにして1日の疲れをとるようにしています！

岩井さん

水をたくさん飲むようにしています！他にも、疲れているときは無理せずに、たくさん寝て体力を回復させるようにしています！！



三田現場編

森脇係長

三田ならではの風邪対策は、天気予報よりも実際は数倍寒いことがあるので服装には気を付けています。
積極的に辛い物(カプサイシン)や発酵食品を食べて、健康には気を使っています！

玉川さん

筋トレ等をして運動しない日を作らないようにしています！
HKPPの項目にもある夜9時以降には何も食べないように気を付けています。



#冬こそ！



さてHKPPも残すところあと4ヶ月です！
実は冬こそ1年で一番痩せやすい時期。項目を徹底して行うことがダイエットや健康に繋がりますので、無理せず実践してみてくださいね。
Excelシートへの入力も忘れずをお願いします！

速報

ポイントランキング！～10月末時点～

チーム人数が異なるので合計ポイント(Excel&アプリ)を
チーム人数で割った一人あたりの獲得ポイント数を出しています。

1	➡	本社A	シルバーニアファミリー
2	➡	本社B	すこやか
3	➡	本社C	穴瀬のガチンコファイト倶楽部
4	➡	センターJ	JAMBOREE
5	➡	センターE	10人の健康になりたい大人たち
6	➡	センターF	THE BEETLES
7	➡	センターK	TEAM AKO (Akaruku Kenko Ouen)
8	↗	センターA	Salute permanente
9	➡	センターI	ヘルシ〜's
10	↘	センターG	健康隊
11	↗	センターD	へるしーpeople
12	↘	東京店C	Cerveza
13	➡	センターH	Fortune Avoir
14	↗	センターB	YASAI
15	↗	東京店A	特攻野郎Aチーム
16	↘	東京店B	6mm Parabellum BB Bullet
17	↘	三田C	シルバースミートキャンプ
18	↘	センターC	栄光GO!
19	↘	三田A	玉ちゃんと愉快的な仲間たち
20	➡	三田B	三田 春のパン祭り