



減量・禁煙

健康保険組合では、社員の自主的な健康促進策の一環として「減量・禁煙チャレンジ」を実施しています。健康でなければ不幸であり、会社・お客様・社会に対しても、仕事を通じ十分な貢献はできません。これを期にぜひ積極的にチャレンジして頂きたいと思えます。

したい方 大募集!!

「減量」 達成特典

達成者の中から優秀な成績を収めた方に「豪華商品」をプレゼント!
チャンピオン1名には「超豪華商品」贈呈!
さらに、CSPニュースに取材記事と写真 (before→after) が掲載されます。



「禁煙」 達成特典

原則、達成者全員に「豪華商品」贈呈!
さらに、禁煙達成者としてCSPニュースに名前が掲載されます。
(達成の有無については自己申告)



第8回 減量・禁煙チャレンジ 前回減量チャンピオン



before



after

東京警送事業部
上須賀 正光 さん

-26.5kg
減量に成功

実施要項

対象者	減量：自らチャレンジを希望する人 (保健指導をすでに受けている方もご参加頂けます。) 禁煙：現在喫煙をしており、自ら禁煙にチャレンジを希望する人 ※なお、減量・禁煙ともに、個人参加に加え、グループ・ペア (奥様等家族含め) チャレンジ参加大歓迎! 優秀な成績を収めたグループ・ペアは表彰します。
実施期間	2020年5月1日～9月末までの5ヶ月間
配布物	減量：チャレンジシート 目標を決めて毎日体重等の記録をする、自己管理と励みのツールです! ※毎月健保に、記録したシートをFAXして頂くことが条件になります。 禁煙：500円玉貯金箱 禁煙1日達成で500円、5ヶ月達成したら75,000円! 自分へのご褒美です。
参加方法	希望者は4月10日までに各所属の事務管理課へ申し込んで下さい。 ※減量チャレンジに参加される方は、できる限り減量スタート時の写真 (before写真) を撮って頂きますようお願い致します。

参加申込
締め切り

2020年
4月10日(金)