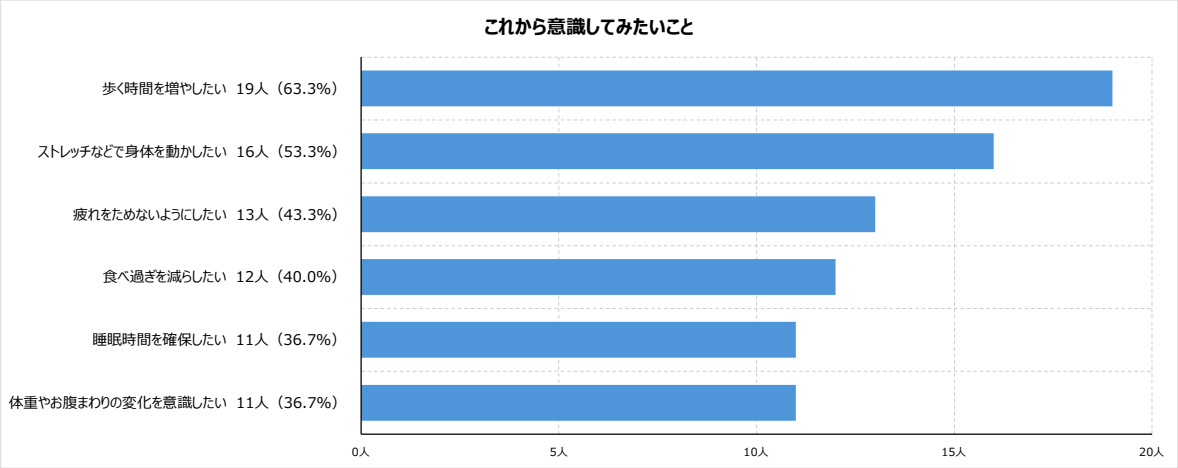
一人ひとりの小さな行動を、毎日の健康づくりへ

38期「健康行動宣言」 2026年9月のスタート状況

対象者100%（30名）が、自分の健康行動を宣言しました！



【 みんなの健康行動宣言 】

一人ひとりが、自分の生活に合わせて「まずはこれから！」という健康行動を決めました。宣言の一部をご紹介します。

「1時間に1回は立って、体を動かします！」

「事務所の健康器具を、出社した日は毎日使います！」

「最初の一口は、野菜から食べます！」

「毎朝体重を測って記録します！」

「散歩3km以上、重り20kg持ちを実施します！」

「毎日の体重測定と5階までの時は階段を使います！」

「朝１回、会社の1～2階の階段を一段ぬかしで上がります！」

「お酒を飲む量を、今より一杯減らします！」

「なるべく8000歩／日を目標に行動します！」

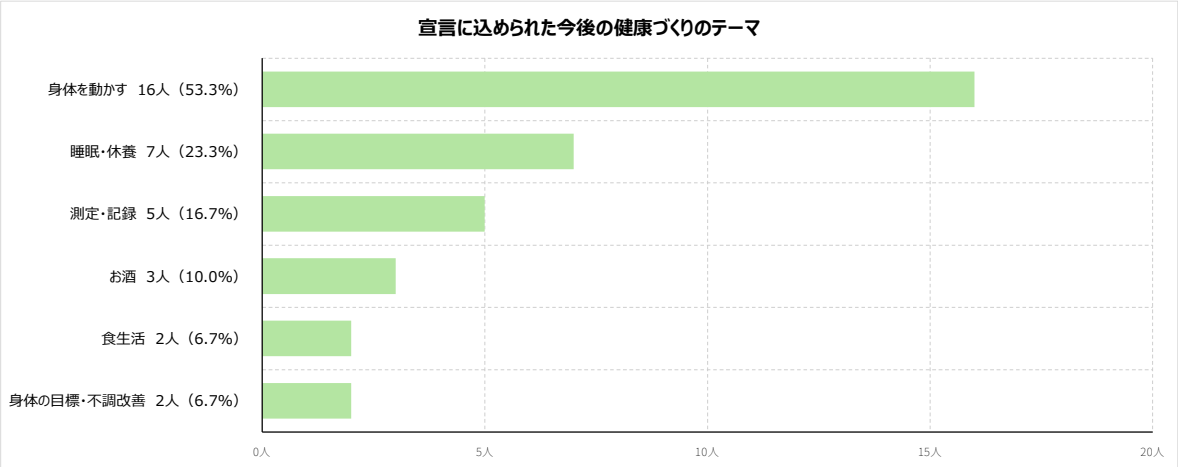
「平日は、今までより早く寝ます！」

「最近さぼってた毎晩のストレッチと軽い運動を再開します！」

「寝る前のスマホの時間を少し減らします！」



目標も、取り組むペースも人それぞれ。AZAでは、一人ひとりが自分で決めた小さな行動を、無理なく続けていくことを大切にしています。



集計対象：回答者30名。割合＝各項目の人数÷30名。

開始時点の意向・宣言内容であり、行動の実施率や健康状態の改善率ではありません。

AZAエンジニアリング株式会社