

山形パナソニック株式会社
健康宣言

HEALTH
DECLARATION
CARD



私の健康宣言

私は

に 挑戦します!

- | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> ストレッチ | <input type="checkbox"/> ウォーキング |
| <input type="checkbox"/> 目標 - kg (ダイエット) | <input type="checkbox"/> 良い睡眠 | |
| <input type="checkbox"/> 減酒 | <input type="checkbox"/> 禁煙 | <input type="checkbox"/> 歯みがき |
| <input type="checkbox"/> きちんと朝ごはん | <input type="checkbox"/> 栄養バランス意識 | |
| <input type="checkbox"/> 家族の健康サポート | <input type="checkbox"/> 家族と一緒にリフレッシュ | |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | |