

タック健康人間宣言

2020年6月号

株式会社タック 総務部

栄えある「タック健康ゴレンジャー」発表！

メンバー選出(全54人中)

ブルー ・ 20歳～39歳 18人中 → 福嶋さん
グリーン ・ 40歳～49歳 14人中 → 瀬尾さん
レッド ・ 50歳～59歳 10人中 → 吉原さん
イエロー ・ 60歳以上 12人中 → 藤原晴さん
ピンク ・ 女性メンバー 6人中 → 藤原さつきさん

次点候補！

ブルー 藤本さん
グリーン 花田さん
レッド 社長
イエロー 三下さん
ピンク 河野さん

対象項目
・ 血圧
・ 血糖値
・ 血中脂質
・ r-GTP
・ 総合判定



30代: 注意するのは将来の生活習慣病
40代: そろそろ健康リスクが高まる年齢
50代: メタボかも? の人は心筋梗塞のリスク注意
60代: 受診頻度はマメに! 身体の全身を調べる検査を

健診結果で「要治療必要」「要精密検査」の方は、再検査を受診しましょう。受診できたら、総務へ一言報告してほしいでチュ～

今月のうちでヨガ!!
「船のポーズ」



お腹回りの贅肉が気になる人や、腹筋を強化したい人におススメ。バランスをとりながら、体幹を鍛えられます。

