

I N P E X 7つの健康行動

- 1. 1日平均30分以上は歩く習慣をつける**
- 2. 週1日以上、休肝日（お酒を飲まない日）をつくる**
- 3. 1日6時間以上は睡眠をとる**
- 4. 週1回以上は体重を量る**
- 5. 朝食を食べる**
- 6. 喫煙をしない**
- 7. 健診所見による再検査や精密検査は必ず実施する**

2022年6月2日

**株式会社 I N P E X
健康経営推進委員会**