

富士電機リテイルシステムズ（株）

所属 氏名

三重工場
埼玉工場

フリー終了時
記入してね！

アリ point
キリギリス point
キリギリス point
フリー point

1. point表を参考にその日活動したポイントをスタートからチェックしましょう。
2. 健康にメリットになるスポーツ等の活動は「アリpoint」、デメリットになるタバコの吸い過ぎ等は「キリギリスpoint」になります。各々「アリロード」と「キリギリスロード」にチェックを入れます。
3. お花マークには、通過した日にちを記入しましょう。
4. フリー終了時点の「アリpoint」－「キリギリスpoint」が、あなたの「フリーpoint」になります。



キリギリス point

酒・焼酎2合/ビール2本/ウイスキーW2杯以上	1pt
タバコの吸い過ぎ11本以上	1pt
睡眠不足(睡眠5時間以内)	1pt
朝食ぬぎ	1pt
食べ過ぎ飲み過ぎ (ジュースor砂糖入り缶コーヒー等2本以上)	1pt

アリ point

徒歩	20分	1pt
ジョギング	1キロ	1pt
ラジオ体操	1回	1pt
ダンベル体操	10分	1pt
腹筋	30回	1pt
階段登り	連続3階分(ex.1F~4F)	1pt
水泳	200メートル	1pt
ボウリング	2ゲーム	1pt
自転車/エアロバイク	20分	1pt
球技(野球/テニス/サッカー等)	1時間	2pt
ゴルフ	1ラウンド	2pt
エアロビクス	20分	1pt
洗車/庭いじり	1時間	1pt
シヨッピング	1時間	1pt
雪かき	30分	1pt
スキー/スノーボード	半日	1pt

* 「アリ point」は1日上限5pointです。

＜H17年1月17(月)～H17年3月17(木)＞
2ndリアルラリ
「アリとキリギリス」

企画・制作 富士電機リテイルシステムズ(株)
健康づくり委員会
デザイン 富士電機リテイルシステムズ(株)
デザイン部 中原千枝