＜ヘルシーキャンパス立命館企画＞

早起きしか勝たん！を実施しました

コロナ禍が少しずつ落ち着き、大学にも活気が戻ってきました。
旅行やイベントなど、出来ることが増えた一方で、生活リズムが乱れてしまっている学生さんも多いのではないでしょうか。
生活リズムを整えるためには「朝の光を浴びる事」と「朝ごはん」です！
保健センターでは、学生の皆さんの生活リズムを整えるきっかけとして《朝活応援！早起きしか勝たん》という企画を実施しました。
加えて、今年は立命館大学生協の協力のもと、早起き企画実施期間に合わせて１００円朝食無料Weekを開催していただきました。

どんな企画？

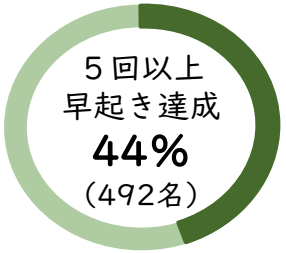
- 実施期間中、毎朝アンケートに「8時までに回答」するだけ！
- アンケート回答を「早起き達成」とし、実施期間中の早起き回数に応じて生協ポイントを抽選で付与！

  5日以上達成された方の中から60名に500P
  10日すべて達成された方の中から20名に1000P

- お友達に紹介すると軽食プレゼント！
- 実施期間：2023/5/8～2023/5/19の平日

結果

参加人数
1126名



- 参加者は昨年度より134人増加しました。
- お友達紹介キャンペーンを利用してくださった方が269名でした。
- 申込時に定めた「健康に関するMY目標」を達成できたと回答した人は34%でした。
- 今後も生活リズムを整えて楽しく健康に過ごしましょう！