



# 今年も ヘルシーキャンパスイベント 『早起ししか勝たん！』を実施しました！



## Healthy Photo

4月から対面授業が再開し、大学に活気が戻ってきましたね！  
学生の皆さんが充実したキャンパスライフを送れるよう、保健センターでも年間を通して様々なイベントを企画しています。

まずは第1弾、

生活リズムを整えて気持ちの良い1日をスタートしよう！ 

ということで、今年度も『早起ししか勝たん！』を実施しました。

実施期間：2022年5月9日（月）～ 5月20日（金）

毎朝送られてくるアンケートに「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Amazonギフト券を抽選でプレゼントするという企画です。

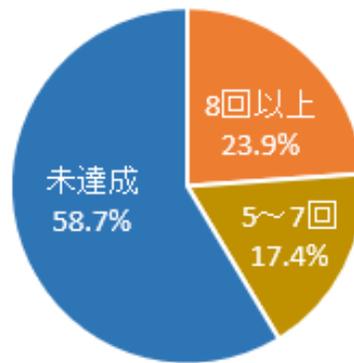
- ・5日以上達成された方の中から60名に500円分
- ・10日すべて達成された方の中から20名に1000円分

今回の早起ししか勝たん！は**992名**の参加があり、そのうち103名の方がお友達紹介で参加してくれました。お友達にイベントを広めてくださり、ありがとうございました！

結果は、5日以上達成が**410名**、10日すべて達成は、なんと**83名**もいらっしゃいました！

毎朝答えていただくアンケートには、ブレスローの7つの健康習慣をベースに、健康に関するアンケートを盛り込み、答える中で健康豆知識が学べるような工夫をしました。

早起き回数



### MY目標

早起き以外にも、健康に関する目標を設定していただき、MY目標として自分で取り組んでいただけるとなりました。

皆さん、自分の生活を振り返りながら、様々な目標を立ててくださいました。企画実施後のアンケートでは、42%の方が、MY目標を達成することが出来たとお答えいただいております、嬉しい限りです！



今回も素敵なHealthy Photoありがとうございました★