

# 健康づくり宣言書

お1人1枚記入してください

氏名(ニックネーム等でも良いです)			
健康づくりの目標(いつ・どこで・誰と・何を・どうする)			
目標の難易度 (どれかに○)	★ (1.ほんのリチャレンジ)	★★ (2.ややチャレンジ)	★★★ (3.とびきりチャレンジ)
取り組む期間(約2か月)	令和8年(2026年) 9月	日～	月 日

## <目標達成のポイント>

- ・食生活、歯の健康、運動、喫煙、飲酒、睡眠、こころの健康などテーマを決めて考えてみましょう。
- ・目標は1つでなくてもよいです。「ちょっと頑張ればできそう」くらいの目標がオススメ。
- ・「いつ」「どこで」「だれと」「どのくらい」など、目標を具体的にすると達成しやすくなります。
- ・目標の難易度は、星(★)が多いほど達成に向けた努力が必要です。他人と比べず、自分の思う星(★)の数に○をしましょう。
- ・上手いかない時はどうするか・・・まで考えられるとさらに Good !
- ・心の余裕が大切です。一緒に取り組む仲間や支えてくれる協力者(職場、家族、友達)の存在を大切に・・・

## <目標設定におすすめ>

例年、ウォーキングやストレッチなどの運動に取り組む人が最多!

ゆるっと運動、グッピーヘルスケアの活用も目標設定におすすめです♪

★ゆるっと運動はコチラ→



★「グッピーヘルスケア」はこちら→

