

# 健康づくり宣言の取組方法 (解説書)

はじめに・・・

この事業が「日ごろの何気ない生活習慣を、少し見直す」、そんな機会になることを願っています。  
一人ひとりの健康づくりのキッカケに、また、職場の仲間のコミュニケーションに、ぜひご活用ください。

## 申し込み後

1

### 宣言書の記入

⇒ 健康推進課へ宣言書の提出は不要です

「健康づくり宣言書」の記入例を参考に、参加者一人ひとりが健康づくりの目標を考えましょう。

「健康づくり宣言書」はコチラ→



ポイント

自分のなりたい生活を思い浮かべよう!



#### 【目標の立て方の基本】

- ・宣言の内容はそれぞれの**自由**！自分に合った目標を考えましょう。
- ・チームの結束力を高めるため、みんなで同じ目標を立てることもOKです。

#### 【目標設定のコツ】

- ・達成に向けた意欲を高めるため、目標の難易度を設定してください。  
難易度の選択は任意です。  
➔取組終了後の**結果集計時に、難易度による点数の加算を予定しています。**
- ・目標や難易度を決める際は、宣言終了後も「**継続できること**」がおすすめです。
- ・難しすぎる目標だと、途中でくじけてしまうことも・・・  
(くじけることも、「この目標は難しすぎた」と自分を知る機会となります)

昨年度の取り組み  
はコチラ ⇒



## 目標設定（例）

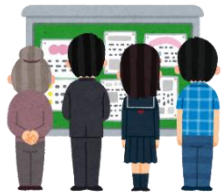


## 9月から

# 2 取組スタート!

## 👉 チームで取り組むひと工夫（例）

### ① 1か月ごとの達成状況を壁に掲示



目標が他の人の目に入ると、やる気がアップ!

### ② 参加者同士の報告会



定期的に取り組む状況を報告し、コミュニケーションをアップ!

### ③ 朝礼で呼びかけ、社内で褒賞



みんなの前で宣言。  
ABC各クラスの100%達成者を表彰し、記念品を贈与。

### ④ グループで行動



全員に歩数計を配り、ウォーキングにチャレンジ!

## 👉 ポイント

- ・取組を始めて、しばらくすると、意志が薄らいでくることがも...
- 日頃からの声かけや、開始から 1 か月後に、改めて宣言し直すこともおススメ!

# 取組終了 11月

## 3 取組報告書の記入・提出

参加者が各自で自己評価を行い、「健康づくり宣言報告書」を記入します。  
大切なのは、2か月間の自分の取組を振り返ること、そして、今回の取組を今後の生活に少しでも活用することです。  
報告書は、まとめて健康推進課へご提出ください。 ※電子フォームからの回答も可



- ・目標の達成度を振り返りましょう。達成度の評価方法は、あくまでも、自己評価です。
- ・評価の際には、上手くいった点、失敗した点とその理由も考えましょう。
- ・「目標を今後も継続できそうか」、「生活習慣の変化はあったか」、「職場の仲間と一緒に取り組む効果はあったかどうか」などの評価も行いましょう。
- ・上記の評価をふまえて、優秀団体の選定を行います。

## おしらせ 期間中の取組におすすめ！

### チームの結束力を高める！

#### 企業対抗ウォーキング

★期間：R8.8.31～9.13  
★申込締切 8/25

詳細はコチラ⇒



### 仲間とチャレンジ！

#### 参加特典チケット

★柏崎市総合体育館と柏崎アクアパークで使える  
チケットを配布

詳しくはコチラ⇒



### チームの健康意識を高める！

#### からだスツキリ講座

★健康習慣のコツを専門  
スタッフが紹介します

詳しくはコチラ⇒



### その他にも・・・

▼ウォーキング・健康アプリ  
「グッピーヘルスケア」



期間中であれば、  
途中申込も可能！



★ストレッチや筋トレなどの運動動画1,000本が見放題  
★歩いてポイントがたまる

お問い合わせ先

柏崎市 健康推進課 健康増進係

mail : k-zoushin@city.kashiwazaki.lg.jp

電話 : 0257-20-4213 FAX : 0257-22-1077 〒945-0061 柏崎市栄町18-26 柏崎市元気館