

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			
目標の難易度 (どれかに○)	★ (ほんのリチャレンジ)	★★ (ややチャレンジ)	★★★ (とびきりチャレンジ)
取り組む期間(約2か月)	令和2年(2020年)	9月	日～ 月 日

<目標の立て方と達成へのポイント>

- ・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」「どのくらい」「どこで」「だれと」など、目標を具体的にすることも達成しやすくなるポイントです
- ・上手い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。支えてくれる協力者(職場や仲間や家族)の存在を大切に・・・

<目標の例>

- ・毎朝、野菜を食べる
- ・昼休みに歯をみがく
- ・甘い飲み物は週1回にする
- ・週2日お酒を飲まない
- ・毎日体重をはかる
- ・晴れた日はなるべく自転車で通勤する
- ・職場でラジオ体操をする
- など

<難易度の決め方>

- ・★が多いほど「達成に向けて努力が必要」というものです。他人と比べず、自分の思う★の数に○をしましょう