

令和7(2025)年度

KASHIWAZAKI発



どの団体にも優秀賞のチャンス！
取組内容で表彰されるかも？

仲間と一緒に、やるなら今！

健康づくり宣言



参加チーム 大募集

令和6(2024)年度は
36団体42チーム
678人が参加！

取組期間：令和7(2025)年
9月1日～10月31日まで
2か月間

応募条件：職場の5人以上の
グループ（有志も可）

▼申込フォームはこちら



申込期間：7月1日(火)～8月20日(水)

要申込

参加者限定の
特典チケット配布中！

健康づくり宣言に参加するチームには・・・

♪宣言期間中に使えるチケットを配布♪

運動普及キャンペーンとして、柏崎市総合体育館と柏崎アクアパークで使える
チケットを希望するチームへ配布します！

チケットを活用して運動を目標に取り組んでみませんか？



詳細はコチラ ↑

さらに！

企業対抗ウォーキングが健康づくり宣言期間中に開催されます！

健康づくり宣言にあわせて参加してみませんか？

期間：R7.9.1～9.14 申込締切：8/27まで



詳細・お申込みはコチラ ↑

【お問い合わせ先】
柏崎市スポーツ振興課
電話：0257-20-7010

主催：柏崎市 協力団体：公益財団法人かしわざき振興財団

お申し込み・お問い合わせ先 柏崎市元気館 健康推進課 健康増進係
〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18-26 mail: kenko@city.kashiwazaki.lg.jp
電話：0257-20-4213 FAX：0257-22-1077

健康づくり宣言の
詳しくはコチラ ⇒



「健康づくり宣言」とは？

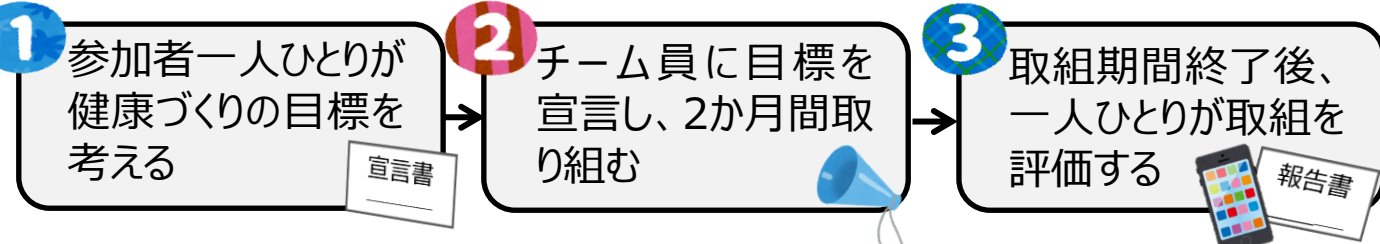
一人ひとりが、健康づくりの目標を決め、職場の仲間に宣言して、取り組むものです！

「健康のため、何かしたいな・・・」「健診結果を指摘されているけど、生活習慣を変えるのは面倒・・・」そんな日々を過ごしていませんか？

この「健康づくり宣言」は、そんなあなたの背中を押すきっかけとしてご活用ください。



★健康づくり宣言の取組方法★



どんな目標を立てればいいのか？

目標は自由です。無理しすぎず、「ちょっと頑張ればできそう」くらいがオススメです。

昨年度は、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！！

チームの結束力を高めるため、同じ目標を立てることもOKです。



チームで取り組むひと工夫



取組を始めて、しばらくすると、意志が薄らいでくることも・・・
そんな時には、改めてチームで意識を高めることもおすすめです！

チームの結束力を高める！

仲間とチャレンジ！

チームの健康意識を高める！

運動普及キャンペーン

企業対抗ウォーキング

★R7.9.1～9.14
★申込締切 8/27

詳細はコチラ⇒



運動普及キャンペーン

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⇒



からだスッキリ講座

★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・・・

◇各個人用に日々目標を達成できたか否かを記入するための記録表を配布しました。

◇チームを作って、その中でそれぞれの目標に対して声掛けをしてもらいました。

★応募方法★ 締め切り：8月20日（水）

申込フォームまたは別紙申込書に必要事項（企業・事業所名、担当者連絡先、参加予定人数）を記入し柏崎市健康推進課へメール、FAX、郵送でお申し込みください。

※受付後、健康づくり宣言書類等を送付します。

昨年度の取組
はコチラ ↓

