

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

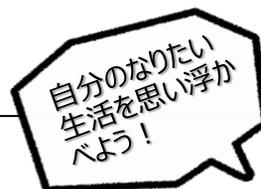
1

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→



【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）

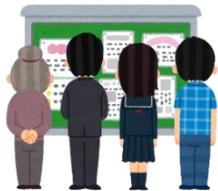


9月から

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：R7.9.1～9.14
★申込締切 8/27

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、
途中申込み可能！



★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 : kenko@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