

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、参加者一人ひとりの健康づくりの目標を考えましょう。



ポイント

【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**」がおススメです。
- ・難しくすぎる目標だと、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)

自分のなりたい生活を思い浮かべよう！



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多い...
- 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すすめ!

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。 ※コピー可



- ・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、上手かった点、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。

無料!

おらせ

健康経営®のきっかけづくりに からだスツキリ講座 のご紹介

「からだ」を「スツキリ」させる健康習慣のコツを元気館の専門スタッフがご紹介します。
ご希望の内容や日時をご相談ください。(所要時間：30分～2時間)

保健師



健診結果の活用法
生活習慣病、糖尿病を知る
こころの健康

NEW

新社会人が身につけたい健康管理スキル

栄養士



かしこく選んで無理なく減量
上手に食欲コントロールする方法
仕事の効率を高める食事

理学療法士



職場でできる簡単筋トレ
腰痛撃退! 予防体操と職場環境
からだ年齢チェックと若返りのコツ
からだの中身が分かる! 体組成測定

NEW

歯科衛生士



後悔しないお口の健康づくり
調べてみよう!(講話メニューに追加可)
・ガムを使って噛む力
・唾液検査でむし歯菌

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 : 20 - 4213

FAX : 0257 - 22 - 1077

〒945-0061 柏崎市栄町18-26 柏崎市元気館