

健康づくり宣言報告書(参加者用)

*2か月間の取組、お疲れ様でした。

取組後に当てはまる項目に☑や必要事項をご記入ください。

氏名 (ニックネームでも可)	柏崎 太郎			
私の健康づくりの目標	禁煙継続			
目標の難易度	★ (1.ほんのりチャレンジ) <input type="checkbox"/>	★★ (2.ややチャレンジ) <input checked="" type="checkbox"/>	★★★ (3.とびきりチャレンジ) <input type="checkbox"/>	
目標の達成度 (0~100%:自己評価)	100 % 達成! ~その理由をお聞かせください~ 期間中、完全に煙草を断つことができた(280日)			
取組前と比べ、生活習慣に 変化はありましたか?	<input type="checkbox"/> あった	<input checked="" type="checkbox"/> 少しあった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> なかった ~その理由をお聞かせください~ ご飯がおいしくなり、毎朝ご飯を食べるようになった。
職場の仲間と取り組む健康づ くり宣言は効果がありました か?	<input type="checkbox"/> あった	<input checked="" type="checkbox"/> 少しあった	<input type="checkbox"/> あまりなかった	<input type="checkbox"/> なかった ~その理由をお聞かせください~ 公言することにより、宴会などで気のゆるみが起こらなかった。
健康づくりの目標は、 今後も継続できそうですか?	<input type="checkbox"/> できる	<input checked="" type="checkbox"/> まあまあできる	<input type="checkbox"/> あまりできない	<input type="checkbox"/> できない
来年も同じような企画が あれば参加してみたいです か?	<input type="checkbox"/> 参加したい	<input checked="" type="checkbox"/> 参加してもいい かな…	<input type="checkbox"/> もうこりこり	
感想(自由記載)	ここまでの禁煙により、9万円超のお金と1600分超の時間が浮きました。			