

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(いつ・どこで・誰と・何を・どうする)

目標の難易度
(どれかに○)

★

(1.ほんのリチャレンジ)

★★

(2.ややチャレンジ)

★★★

(3.とびきりチャレンジ)

取り組む期間(約2か月)

令和6年(2024年) 9月 日～ 月 日

<目標達成のポイント>

- ・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」「どこで」「だれと」「どのくらい」など、目標を具体的にすると達成しやすくなります。
- ・目標の難易度は、星(★)が多いほど達成に向けた努力が必要です。他人と比べず、自分の思う星(★)の数に○をしましょう。
- ・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。一緒に取り組む仲間や支えてくれる協力者(職場、家族、友達)の存在を大切に・・・

<これまでの参加者の目標(抜粋)>

- ・平日の晩酌はしない
- ・毎日お風呂上りにストレッチする
- ・禁煙
- ・晴れた日は徒歩で通勤する
- ・甘い飲み物は週1回にする
- ・毎日野菜を食べる
- ・早寝早起き
- ・毎日歯間ブラシを使う
- ・少しやせる
- ・スクワット朝晩20回
- ・夜8時以降はおやつを食べない