

や

る

な

ら

今



参加チーム 大募集！

取組期間：令和6年(2024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(有志可)

申込期間：7月1日(月)～8月16日(金)

健康づくり宣言

職員の健康は、大切な財産です！
健康経営®のきっかけづくりにもおススメ！

♪宣言期間中に使えるお試しチケット配布♪

運動普及キャンペーンとして、柏崎市総合体育館で使えるワンデイレッスン
やトレーニングルーム登録無料チケット等を参加される全ての団体へ配布し
ます！是非、期間中の取組でご活用ください！

市内37企業
847人が参加！
*令和5(2023)年度実績

今年は参加特典付き！

★健康づくり宣言の取組方法★

- 1 参加者一人ひとりが健康づくりの目標を考える
宣言書
- 2 チーム員に目標を宣言し、2か月間取り組む
- 3 取組期間終了後、一人ひとりが取組を評価する
報告書

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

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。



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。
たとえば、「禁酒はできないけど、週1回は、お酒の本数を1本だけ減らしてみよう」といったことでもOKです。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。

企業・団体の声



- ◇今回の取り組みが職場内のコミュニケーションツールの1つとなり、健康に関する会話が増えました。
- ◇お互い励まし合いながら行うことで、一体感も生まれ、健康づくりがきっかけでいい効果を得ることができました。

頑張った皆様の声

- ◇体重と体脂肪が落ち、履けなかったズボンがはけるようになりました。
- ◇平日禁酒にし、2ヶ月で体重1.5kg、腹囲が6cm細くなりました。
- ◇毎日夕食後に家族と一緒に歩くようになりました。

成功するためのひと工夫 ～企業の取組～

昨年度の取組はコチラ ↓

- ◇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16日（金）

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、市ホームページでお申し込みください。

※受付後、健康づくり宣言書を送付します。（市ホームページでもダウンロード可）



▶申込フォーム

あなたのご応募をお待ちしています！