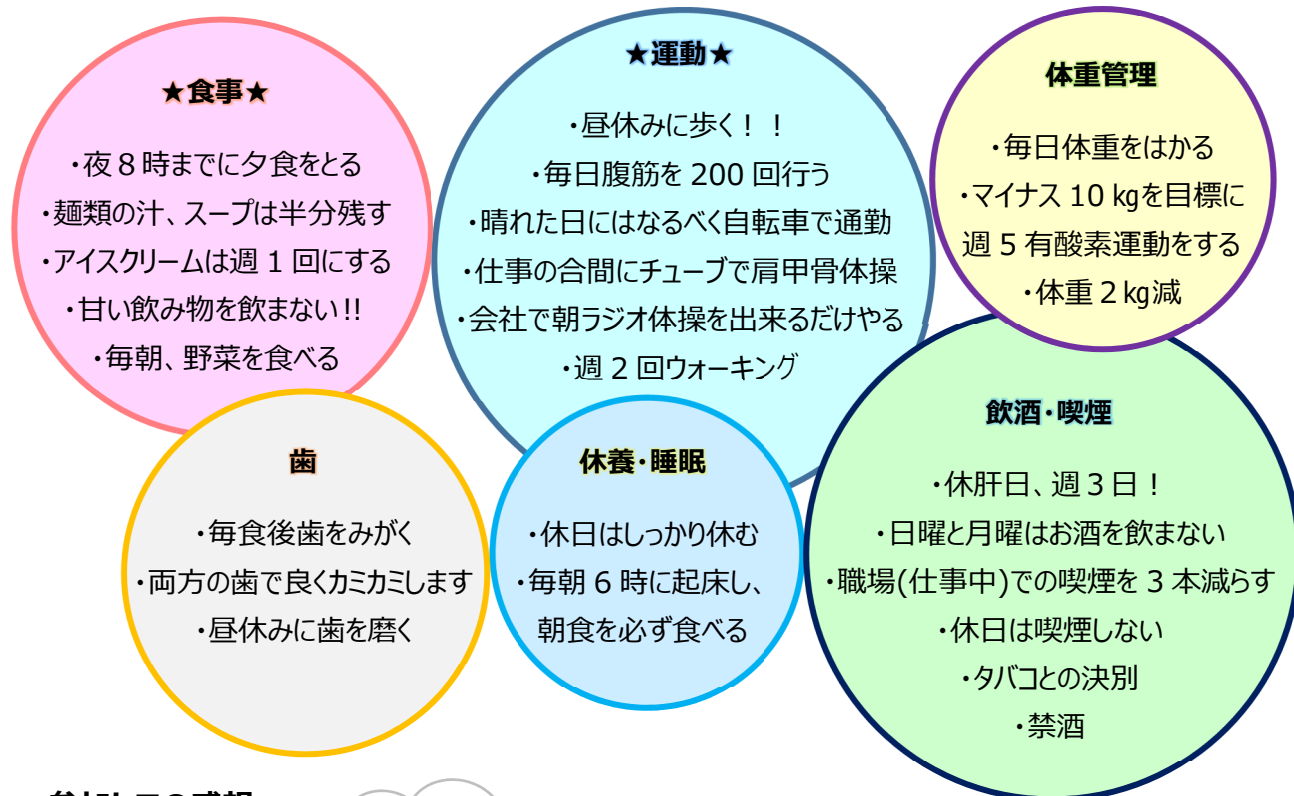
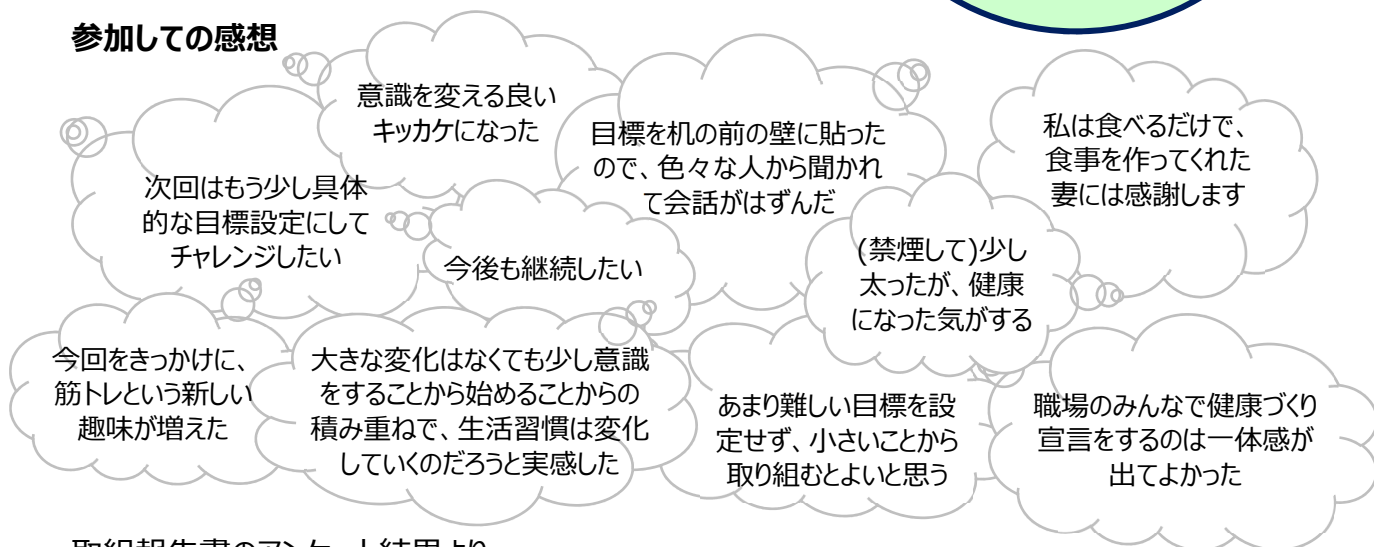


参加者の皆さんはこんな目標を立てていました！（個人健康づくり宣言報告書の中から一部を掲載）



参加しての感想



取組報告書のアンケート結果より・・・

多くの方が、「2カ月の取り組み期間終了後も継続可能」、「生活の変化があった」と回答！

「今回の健康づくりの目標は今後も継続できそうですか？」 → 「できる」「まあまあできる」と回答した方が 92.7%
「取り組み前と比べて生活（習慣）の変化がありましたか？」 → 「あった」「まあまああった」と回答した方が 67.5%

健康推進課より

ここには記載しきれませんでした。参加された皆様の、それぞれが、ご自分にあった、多種多様な目標を立てられました。達成度もまた、人それぞれですが、職場において宣言をする、この取り組みが皆様の健康づくりのきっかけになったら幸いです。

柏崎市では、職場における健康づくりを支援しています。健診結果の活用のアドバイスや、出前講座の実施など、ぜひご相談ください。