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 **（どれかに〇）**	★ （1.ほんのりチャレンジ）	★★ （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5年（2023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（★）の数に〇をしましょう。
- 上手く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・・・

＜昨年度の参加者の目標（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　・朝夕、何かしらに感謝♡