

なるっさ健康！

やるっさ宣言！



柏崎市

企業・事業所向け

健康づくり宣言

事業

取り組む企業・事業所を大募集！

「健康づくり宣言」とは？

一人ひとりが、「毎朝、野菜を食べる」「週1回ウォーキングする」など、健康づくりの目標を決め、**職場の仲間で宣言しあい、チャレンジする**ものです。
仲間で応援し合いながら取り組むことで、目標達成率のアップが期待できます！

対象

柏崎市内にある企業・事業所（職場の）5人以上のグループ（有志、課や係などの部署での応募も可）

★応募方法★

①参加申し込み

参加を希望する場合は、8月30日（金）までに柏崎市健康推進課へ電話または別紙のFAX申込書にてお申し込みください。

申し込み時には、企業・事業所名（団体名）と担当者連絡先、参加予定人数をお知らせください。受付後、人数分の健康づくり宣言記入用紙をお送りします。

②取り組む期間を決める

届いたら、職場内で9～10月の間で取り組む期間（おおむね2か月）を決めます。

③健康づくり宣言をする

参加者一人ひとりが健康づくり宣言（健康づくりの目標）を考えます。
一人ひとりが決めた健康づくり宣言を、みんなに宣言します。（書いた健康づくり宣言を職場内に掲示する、職場内で回覧する、一言ずつ発表する等）

④目標に向かって取り組む

仲間同士で応援しながら、決めた健康づくり宣言に取り組めます。

全員に参加賞をプレゼント！

取組の結果が優秀な団体には記念品を差し上げます！

⑤取り組んだ結果を記入し、提出する

取組期間が終わったら、健康づくり宣言報告書を記入します。
健康づくり宣言報告書（参加者分）を、企業・事業所の取組報告書と一緒に健康推進課へ提出します。

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

電話：0257-20-4213

FAX：0257-22-1077

〒945-0061

新潟県柏崎市栄町18-26