



柏崎市

# 健康づくり宣言 事業

職場の健康づくりの  
「キッカケに」

参加企業・事業所を**大募集!**

「新しい生活様式」に「新しい生活習慣」を

楽しく、無理なく  
仲間とともに

企業・事業所向け「健康づくり宣言」とは？

参加賞あります!

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あって、取り組むものです

**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）

**期間** 令和2年(2020年) **9月～10月** の おおむね **2か月間**

★応募方法★ **締め切り：8月18日（火）**

柏崎市 健康宣言

下記の連絡先へ電話かメール、FAX(別紙申込書あり)のほか、**市ホームページ**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、健康づくり宣言書を郵便またはメールで送ります（市ホームページでもダウンロード可）

★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

目標の中身は自由。でも難しすぎず、  
「ちょっと頑張ればできそう」くらいがオススメ

(例)・会社で朝ラジオ体操をする  
・昼休みに歯をみがく など

2

職場の仲間に目標  
を宣言し、2か月間  
取り組む

いっちょ  
やったるゾ



職場での取り組み方(例)

- ・目標の一覧が見える場所に貼る
- ・朝礼で目標を発表、声をかけあう
- ・優秀な取組をした方へ賞品贈呈

3

取組期間終了後、  
一人ひとりが取組を  
評価する

報告書

終了後に目標達成状況の自己  
評価などを行い、報告書を提出  
していただきます

★優秀団体の選定・参加団体の紹介★

昨年の様子はコチラ↓

取組報告のあった団体の中から、優秀団体を選定し、**記念品**を贈呈します

また、市ホームページにて優秀団体の取組の様子や、参加された団体をご紹介します



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 mail : [kenko@city.kashiwazaki.lg.jp](mailto:kenko@city.kashiwazaki.lg.jp)

電話 : 0257 - 20 - 4213

FAX : 0257 - 22 - 1077

〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18-26