

KASHIWAZAKI発

や る な ら 今

い
っ
ち
よ
や
っ
た
る
ゴ
ン
!



参加チーム
大募集!

取組期間：令和3年(2021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(有志も可)

申込締め切り：8月18日(水)

健康づくり宣言

職員の健康は、大切な財産です!

プレゼント
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
継続、継続
- 3 取組期間終了後、一人ひとりが取組を評価する
報告書

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

電話：0257-20-4213 FAX：0257-22-1077

〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18-26

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、生活習慣を変えるやる気が出ない・・・」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



100%達成者の声

- ◇ 6人で始めた昼休みのラジオ体操が全職員に広がった。
- ◇ 全員で米山登山に登頂できた。
- ◇ 健康づくりの話題でコミュニケーションの機会が増え、結束力が高まった。

- ◇ 毎日8,000歩近く歩けた。(多数)
- ◇ 遠くの駐車場に止める。エレベータを使わず歩く。
- ◇ 食事前に野菜をとり、夕食のごはんの量が減った。
- ◇ 平日は酒を飲まなかった。
- ◇ 毎日歯間ブラシを使った。
- ◇ 毎朝血压と体重測定をした。



👉 成功するためのひと工夫（抜粋）

- ◇ 参加者の目標を壁に掲示
- ◇ グループに分けて活動
- ◇ 朝礼で呼びかけ、社内で褒賞
- ◇ 目標達成者のカレンダーを集め、大きな樹にした など

★応募方法★ 締め切り：8月18日（水）

柏崎市 健康宣言

市健康推進課へ電話かメール、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)

あなたのご応募をお待ちしています！