

# 健康づくり宣言

健康管理係  
(082)513-4956

「健康づくり宣言」は、組合員の皆様の生活習慣の改善や健康の保持増進を目的とした事業です。  
健康づくりの取組を3つ決めて、90日以上取り組んで報告された方の中から、抽選により景品をお送りします。

職場で参加すると、職場の話題づくりやコミュニケーション増加に繋がり、職場がますます元気になるかも？

家族に宣言して健康づくりの協力をしてもらおうと、より効果的に取り組みやすくなります！



## みんなで健康づくりを宣言しましょう！

**対象者** 公立学校共済組合広島支部組合員(任意継続組合員、被扶養者は対象外です。)

**取組期間** 令和2年9月1日～令和2年12月31日のうち、連続した90日以上(各自で設定してください。)

**申込期限** 令和2年9月30日(水)

**申込方法** 公立学校共済組合広島支部宛てにエントリーシートを提出(FAX可)  
エントリーシートは支部ホームページの組合員専用ページからもダウンロードできます。

**事業内容** 健康づくりに関する宣言を3つ設定してください。期間中に積極的に取り組めるよう、家族や同僚に宣言しましょう。

**ポイント** 一緒に健康づくり宣言に取り組む方や、チームで同じ宣言を設定することで、お互いに励ましあって協力することができます。

取組期間終了後、報告書を提出いただいた方の中から抽選で景品を送付します。

**景品内容** カーブ、サンフレッチェのチケットやカレンダーを予定しています。  
※ 今後の状況によっては、予告なく景品の内容を変更することがありますので、あらかじめ御了承ください。

### 宣言内容の例

- ・私は月曜日、水曜日、金曜日に腹筋50回×2セットします！
- ・私と〇〇さんは、1日の間食を100kcal以内にします！
- ・チーム「△△△△△△△」は、1人1日8,000歩以上歩きます！ など

**ポイント** 健康づくりで重要になるのが「継続」です。具体的な回数で、できる限り毎日取り組める内容にしましょう。

詳細は令和2年8月19日付け通知文、もしくは支部ホームページをご覧ください。

公立学校共済組合広島支部 健康づくり宣言

検索

【支部ホームページ】 広島支部トップページ>厚生サービスを利用する>健康づくり>健康づくり宣言

—記入後はコピーを提出して、原本は見えるところに保管してください—



令和2年度 健康づくり宣言 エントリーシート



健康づくりに取り組むことを  
宣言します



9月□日から12月□日の間に

(90日以上の期間を設定してください。)

1 ( 私は ・ 私と「 」さんは ・ チーム「 」は )

2 ( 私は ・ 私と「 」さんは ・ チーム「 」は )

3 ( 私は ・ 私と「 」さんは ・ チーム「 」は )

所属所名 (必須)		組合員証番号 (必須)		氏名 (必須)	
メールアドレス (任意)					

※ 御記入いただいたメールアドレスには、報告時期のお知らせや勸奨メールをお送りします。(送付アドレス: [kyofukuri@pref.hiroshima.lg.jp](mailto:kyofukuri@pref.hiroshima.lg.jp))

宣言締切日  
令和2年9月30日

送付先

郵送：〒731-0854 広島市中区基町9-42  
公立学校共済組合広島支部 宛  
FAX：082-211-3353