



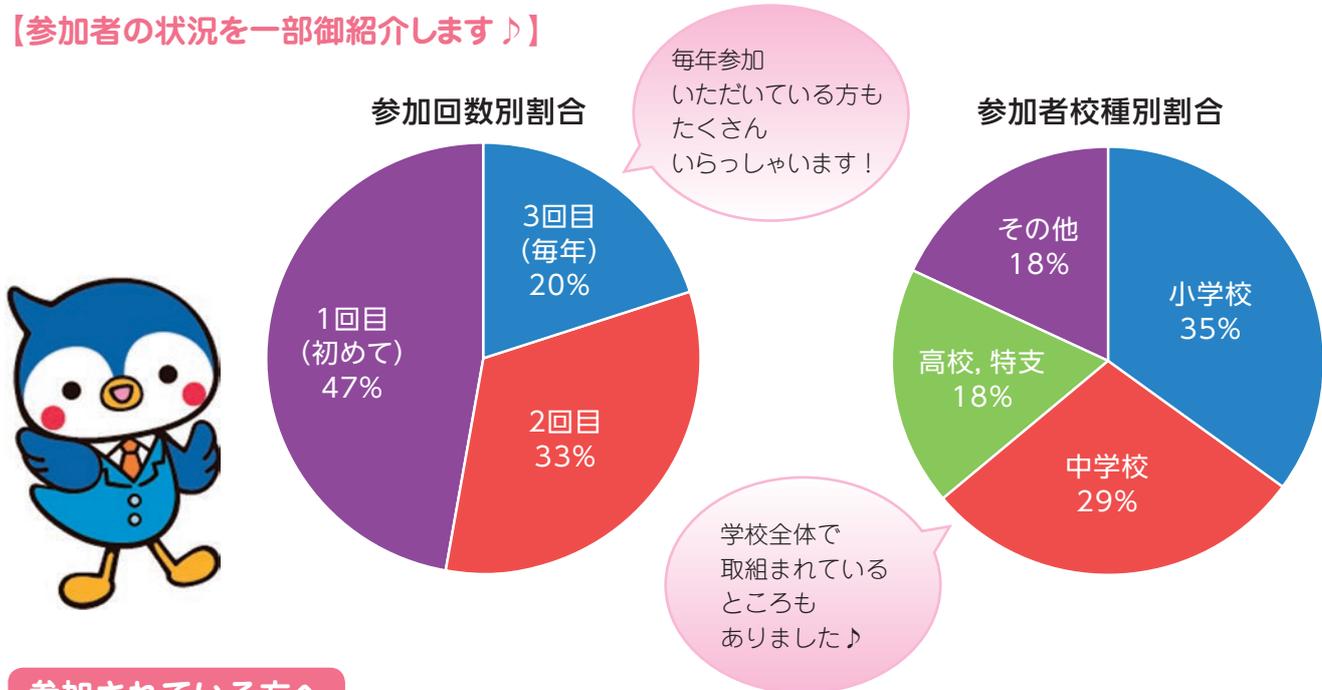
健康づくり宣言の取組について

健康管理係
(082)513-4956

今年度で3年目を迎えた「健康づくり宣言」も多くの方に参加いただいています。

参加されている方は、残りの取組期間も頑張りましょう!また、今年度は参加していない方も、健康づくりを意識していただき、免疫力の向上や寒い冬を乗り越える体づくりを行いましょ!そしてぜひ、来年度の健康づくり宣言に参加してみてください。

【参加者の状況を一部御紹介します♪】



参加されている方へ

取組期間については、各自で9月1日から12月31日までのうち、継続した90日以上を期間を設定していただいています。取組期間が終了されたら、「報告書」を次の方法により御提出ください。

1 「報告書」のダウンロード

広島支部ホームページよりダウンロードしてください

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

2 提出先及び提出期限

郵送又はFAXにより令和3年1月29日(金)までに提出してください。

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 健康管理係 宛

FAX：082-211-3353

組合員の皆さまへ

広島支部ホームページに健康情報を掲載しています。

12月のおすすめ記事は、[健康情報2「忘年会、クリスマス、お正月…イベントを乗り越える！」](#)です。

イベントの多い12月は、食べすぎ・飲みすぎに注意して楽しく過ごしましょう。また、手軽な運動を日々の生活に取り入れてみませんか?大掃除も適度な運動になります。カロリー消費と体力向上、体を温めることもできます。



【掲載場所】 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