

健康づくり宣言事業

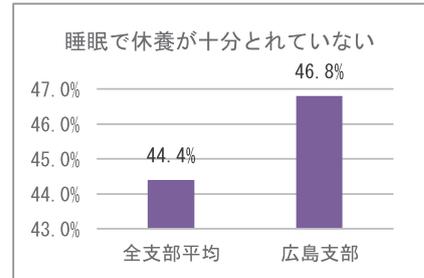
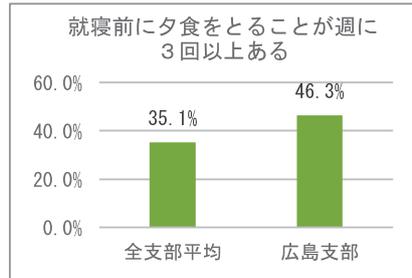
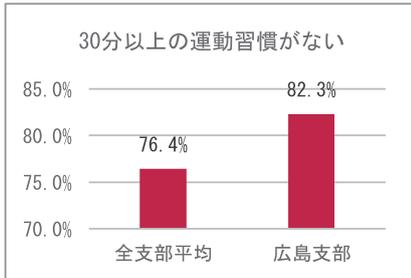
健康管理係
(082)513-4956

平成30年度より開始した『健康づくり宣言』を、平成31年度も実施します。

健康づくり宣言とは

健康づくりの取組みを仲間や家族に宣言して、継続して取り組みます。取り組んだ結果を報告すると、カープやサンフレッチェの景品が抽選で当たるかも…

広島支部組合員の生活習慣の特徴は、【運動習慣がある組合員が少ない】【夜遅く（就寝前）に食事をする組合員が多い】【満足した睡眠を確保できていない組合員が多い】などがあります。これらの生活習慣は少しの意識で変えられることができ、生活習慣を変えることで、より健康になることができます。



とはいえ、教職員の皆さんはお忙しい日々を送ってらっしゃいます。わかっているけどなかなか取り組みない…なんて方も多いのではないのでしょうか？ぜひこの「健康づくり宣言」を利用して、健康づくりに取り組みながら景品をゲットしませんか？

平成31年度の健康づくり宣言は8月下旬から募集する予定です。
福利ひろしま9月号でも紹介しますので、ぜひ参加してください。

平成30年度 参加者の取組と報告

【宣言】

- ①ピラティス講座に申し込む（週1のクラス）
- ②休日はウォーキングをする
- ③平日はなわとびをする

【続けるために工夫したこと】

②と③はさぼりがちになるので、実行できた日は500円貯金をし、自分へのご褒美を後で用意する。



【宣言】

食事の時、糖質を20g以内に抑える。

【続けるために工夫したこと】

自炊をしたり、栄養成分表示を見て、食材や加工品を購入しました。毎日記録をして、職場の人と声をかけあったり協力しました。友人にも伝え、協力してもらった。



【宣言】

週に4日は、午前0時前に寝る

【続けるために工夫したこと】

スマホのアラームをセットして、寝る時間を意識しました。



所属所の有志で取り組まれた方もいらっしゃいました。今年度もたくさんの参加をお待ちしております。