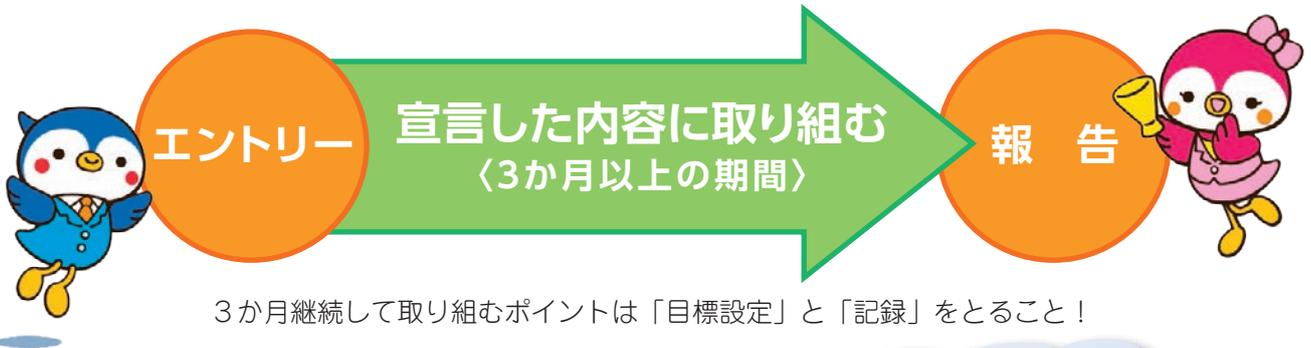


健康づくり宣言事業

健康管理係
(082) 513-4956

組合員の生活習慣の改善及び健康の保持増進を支援するため、平成30年度から実施している事業です。参加者にはカープやサンフレッチェなどの景品が抽選で当たります。令和2年度も「健康づくり宣言事業」を実施しますので、生活習慣改善に向けてチャレンジしてみませんか？

I 令和元年度の実施状況



令和元年度 参加者の取組と報告

～ 参加された方の健康づくり宣言 ～

- ・1日 8,000 歩以上歩く
- ・毎日同じ時間に体重を測る
- ・毎日 1 L 水を飲む
- ・買い物には徒歩で行く
- ・11 時 30 分までに寝る
- ・毎日湯船につかる
- ・果物とヨーグルトを毎日食べる
- ・夜 9 時以降の食事、間食はしない
- ・週 2 回休肝日を作る
- ・ドライヤーや歯磨きをしながらスクワット 等

より具体的な宣言だと達成感が高く、
取り組みやすいです。



～ 参加された方の感想 ～

- ・毎日同じ時間に体重を測るのは、少しの変化に気付けるのでいいと思います。小さなことですが、自分の体に意識を向けることができるので、これからも続けていこうと思います。
- ・3か月間ではありましたが、自分が決めた取組項目や目標を「意識する」「しない」では、その結果に差が出てくるのが改めて分かりました。「継続は力なり」のとおり、これで終わっては何にもならないので、これからどう健康づくりに向き合っ取り組むのか、まさに自分との戦いの大切なスタートとしていきたいと思っています。いい機会をいただき、ありがとうございました。
- ・リフレッシュセミナーで教えていただいた肩甲骨体操を役に立てることができ良かった。職場での1日1回はなかなかできなかったが、ルーティンワークに加えていきたい。様式2（任意の進捗管理表）をつけるのは、始める前はひどく面倒な気がしたが、つけてみると意外に楽しく日々の体調の全体像が見えてきて励みになった。
- ・このままのペースで引き続き取り組みたいと思います。ピールをできるだけ買わず我慢します！

II 令和2年度の実施予定

令和2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、ぜひご参加ください。

令和元年度はたくさんの方に参加していただき、ありがとうございました。今年度も皆様の参加をお待ちしております。

