

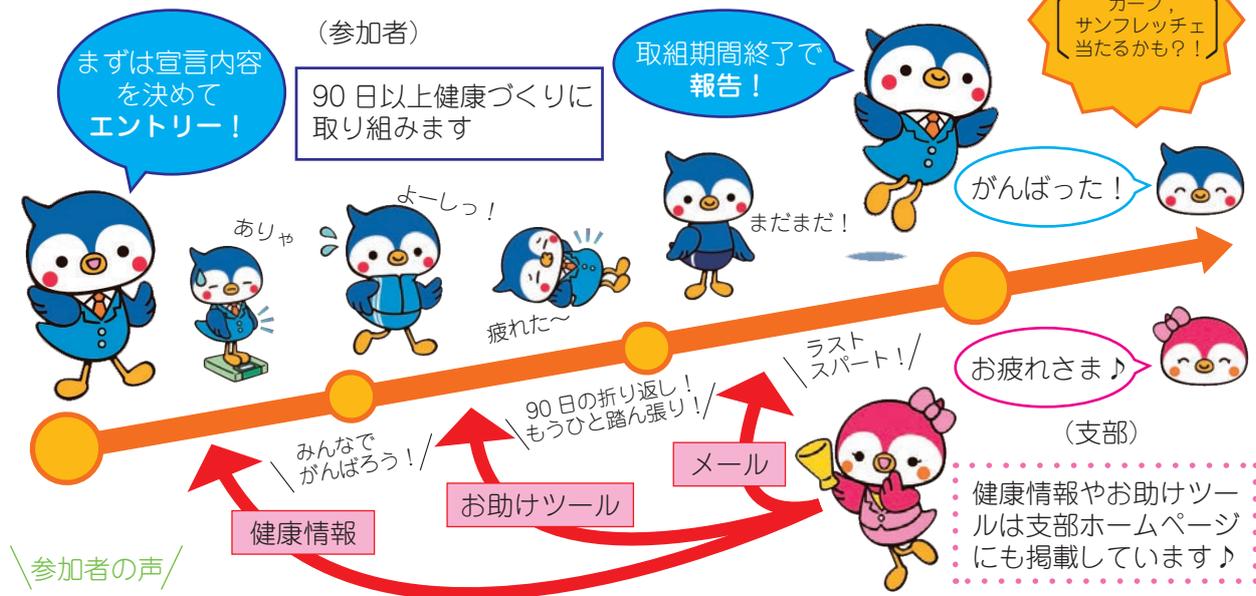
## 健康づくり宣言事業

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。令和2年度は自分が決めた取組みを3か月行い、生活習慣の定着・改善に繋がっている方もいます\*。令和3年度も「健康づくり宣言」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？

※3か月続ける<習慣>→減量、検査値改善<健康増進>→宣言期間終了後も続ける<生活習慣の定着>

## 1 令和2年度の実施状況



## ペンネーム「気分は二十歳」さん

## 【宣言(目標)】

- 1日1回5回以上のスクワットをする
- 1日5000歩以上歩く・1日1回ヨガ体操をする

## 【感想】

リラクゼーションドックで教えていただいたヨガ体操を忘れずできたのは、成果である。また「健康づくり宣言進捗状況表」を利用したので、自分の成績表を見る感じでやる気アップに繋がった。できない日もあったが、一応3か月続けることができたので、今後も続けていきたい。

## ペンネーム「HIRO」さん

## 【宣言(目標)】

- 1日の摂取カロリーを1800kcal未満にします
- 月・火・木・金・土曜日は1時間以上運動をします等

## 【感想】

この健康づくり宣言を行ってコロナ太りをしていた体重分+3キロの減量ができました。今、この宣言を始めて5キロの減量ができています。(中略)どんな時も継続していくことが大切だということを感じることができて良かったです。引き続き、頑張ります。



支部作成のお助けツールやスマートフォンアプリなどを利用している方は達成度が高かったようです。

健康づくり宣言中に体重を落とした方も多数いました!



～ たくさんの御参加ありがとうございました ～

## 2 令和3年度の実施予定

令和3年度も健康づくり宣言事業を実施します。詳細は所属所へ通知する定期発送、広報紙「福利ひろしま」、支部ホームページ等で周知していきます。

皆様の参加をお待ちしております。