

## 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3年度は自分が決めた取組を3か月間行い、生活習慣の定着・改善に繋がっている方もいます\*。

令和4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>

**対象者** … 組合員（被扶養者及び任意継続組合員を除く）

**事業内容** … 健康づくりに関する目標を3つ立てます。取組期間は、継続した90日以上を各自で設定し、健康づくり宣言の内容に取り組んでください。  
参加された方には、抽選で景品をプレゼントします。

**1 健康づくり宣言（目標）を設定**



**2 3か月間宣言内容を実践**



運動

食事

睡眠

**3 取組結果を報告**



令和3年度は参加者全員にカープグッズをプレゼント、さらに抽選でカープ・サンフレッチェのチケットをプレゼントしました！



## 参加者の健康づくり宣言

- 1日5000歩以上歩く
- 毎身体重を量る
- 夜8時以降は食べない
- 毎日テレビ体操をする
- 6時間以上睡眠時間をとる
- 寝る前に10分間ストレッチをする
- 毎日朝ご飯を食べる
- 平日は禁酒する 等

## 参加者の感想

グループで取り組んだので、「仲間を裏切れない！」と頑張る事が出来ました。

ペンネーム「へのへの」さん

目標をもって、ハリのある生活ができたのでよかったです。今後も継続して、健康を保っていきたいです。

ペンネーム「ヒラッキー」さん

このような機会をいただいたことで、健康づくりに取り組むことができ有りました。観戦チケットなどの賞品がもらえるかということもモチベーションになりました。今後も習慣化していきたいと思ひます。

ペンネーム「nettaimania」さん

職場で誘い合って参加していただいた方も多くいらっしゃいました。誰かと一緒に取り組むと継続しやすいですね。



たくさんの御参加ありがとうございました

令和4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、広島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。