

平成 30 年 11 月 19 日

各 所 属 所 長 様

公立学校共済組合広島支部長

平成 30 年度「健康づくり宣言」事業の実施について（通知）

データヘルス計画の一環として、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、別紙実施要領により「健康づくり宣言」事業を実施します。

これは、組合員自らが健康づくりの目標を立て、取組を行うことで、健康に関する行動変容を促すものです。

については、組合員に積極的に参加を勧奨してください。

1 対象者

公立学校共済組合広島支部組合員（任意継続組合員，被扶養者を除く。）

2 実施方法等

対象者が健康づくりに取り組み、その内容等を別紙「健康づくり宣言（兼）報告書」（以下「報告書」という。）に記入し、取組後に当支部へ提出してください。

(1) 健康づくり宣言（目標）の設定

対象者は健康づくりの目標を設定し、報告書に記入します。

(2) 取組期間の設定

平成 30 年 11 月 19 日～平成 31 年 1 月 11 日のうち、継続した 1 か月以上の期間を取組期間として、各自で設定して報告書に記入します。

(3) 実施報告

(1)で宣言した取組を、(2)の期間に各自で行います。

取組後、報告書の下段「事後記入欄」に取り組んだ結果等を記入し、当支部へ提出してください。

提 出 先：〒730-8514 広島市中区基町 9 番 42 号

公立学校共済組合広島支部

提出方法：郵送

提出期限：平成 31 年 1 月 18 日（金）【必着】

(4) 景品

報告書を提出した組合員のうち、(1)～(3)を行った組合員を対象に、抽選でカープのオープン戦チケット、カープグッズを配付します。

また、報告書の良い例を広報紙「福利ひろしま」に掲載させていただきます。

3 その他

現在治療中の疾患等がある方は、主治医と相談のうえ参加してください。

担当 健康管理係

電話 082-513-4956（ダイヤルイン）

（担当者 山田）

## 平成 30 年度「健康づくり宣言」実施要領

### 1 目的

組合員自らが健康づくりの目標を立て、取組を行うことにより、生活習慣の改善及び健康の保持増進につなげる。

### 2 主催

公立学校共済組合広島支部

### 3 対象者

公立学校共済組合広島支部組合員（任意継続組合員，被扶養者を除く。）

### 4 実施方法

対象者が健康づくりに取り組み、その内容等を別紙「健康づくり宣言（兼）報告書」（以下「報告書」という。）に記入し、取組後に当支部へ提出する。

#### (1) 健康づくり宣言（目標）の設定

対象者は健康づくりの目標を設定し、報告書に記入する。

#### (2) 取組期間の設定

平成 30 年 11 月 19 日～平成 31 年 1 月 11 日のうち、継続した 1 か月以上の期間を取組期間として、各自で設定して報告書に記入する。

#### (3) 実施報告

(1)で宣言した取組を、(2)の期間に各自で取り組む。

取組後、報告書の下段「事後記入欄」に取り組んだ結果等を記入し、平成 31 年 1 月 18 日までに当支部へ提出する。

【提出先】〒730-8514 広島市中区基町 9 番 42 号

公立学校共済組合広島支部

【提出方法】郵送

#### (4) 景品

報告書を提出した組合員のうち、(1)～(3)を行った組合員を対象に、抽選でカープのオープン戦チケット、カープグッズを配付する。

また、報告書の良い例を広報紙「福利ひろしま」に掲載する。

### 5 その他

現在治療中の疾患等がある方は、主治医と相談のうえ参加することとする。

## 健康づくり宣言(兼)報告書

事前記入欄 ( 月 日 記入)	所属所名											
	所属所コード											
	組合員証番号											
	氏名											
	生年月日	S・H			年			月			日	
	性別	男・女										
月 日 記入)	取組項目	運動 休養・睡眠 食事 飲酒 禁煙 その他 <small>※取組を行う項目に○をしてください。</small>										
	宣言(目標)	<small>※どのようなことに取り組むかを、取組前に具体的に記入してください。</small>										
	取組期間	平成	3	0	年			月			日	から
	平成			年			月			日	まで	
事後記入欄 ( 月 日 記入)	続けるために工夫したこと											
	効果	<small>※取組期間が短く、報告時点では数値での改善が難しい場合もありますので、よかったと感じたこと、改善されたと感じたことを記入していただいても結構です。</small>										
	感想・今後の取組	<small>※取り組んでみての感想、今後どのように取り組みたいかなどを記入してください。</small>										

※ 特定保健指導を受けておられる方は、初回に立てた目標、取組状況を記入していただいても結構です。

※ 報告内容について、広報紙「福利ひろしま」に掲載させていただく場合があります。

提出締切日：平成31年1月18日(金) <必着>

# 健康づくり宣言

組合員の生活習慣の改善や健康の保持増進を目的に、新規事業『健康づくり宣言』を実施します。  
抽選による景品付！『健康づくり宣言』にぜひご参加ください！

対象者：公立学校共済組合広島支部組合員（任意継続組合員，被扶養者を除く。）  
実施期間：平成 30 年 11 月 19 日～平成 31 年 1 月 11 日のうち，継続した 1 か月以上の期間とします。（ご自身で期間を決めてください。）  
提出締切：平成 31 年 1 月 18 日【必着】  
景品内容：カープのオープン戦チケット，カープグッズなどを抽選で配付します。  
また，報告書の良い例を広報紙「福利ひろしま」に掲載させていただきます。



## 実施方法

実施には別紙「健康づくり宣言（兼）報告書」（以下「報告書」という。）を準備してください。  
※報告書は支部HPに掲載しています。 [公立学校共済組合広島支部](#) [検索](#)

健康づくり宣言（目標）を設定しましょう！

・報告書の上段「事前記入欄」に宣言（目標）を記入し，取組期間を設定します。

宣言したことに取り組みましょう！

・継続して取り組みます。

取組結果を報告しましょう！

・取組後，報告書の下段「事後記入欄」に取り組んだ結果等を記入し，提出します。

抽選で景品が当たるかも…

・当選者に別途連絡します。

## どんな宣言をしたらよいの？

自分自身の生活習慣を見直し，今できていないけれど，改善したいと思っていることで，安全に継続して実施できる目標を決めてください。

なお，通院・治療中の方，健診結果で異常があった方は，主治医等に相談のうえ目標を決めてください。

【運動】今より 10 分多く，毎日からだを動かしてみませんか。（例）一駅手前で降りて歩く など

【食事】悪い食生活を見直そう。（例）寝る前 2 時間は食べない，腹八分目にする など

【飲酒】お酒と上手に付き合おう。（例）週に 2 日は休肝日を作る など

【休養・睡眠】良質な睡眠で心と体の疲れを取りましょう。（例）睡眠時間を○時間とる など

【禁煙】失敗しても何度でも禁煙にチャレンジ（例）禁煙する，禁煙外来に通院する など

取組を続けるために，職場や家庭に宣言しましょう！

また，職場の仲間と共に取り組むと続けやすいかもしれませんね。

