

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4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5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、健康づくり宣言に取り組んでください。

参加された方の中から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

3

取組結果を報告

令和4年度は参加者全員にカーブグッズ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
- 毎日体重を量る
- 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
- 就寝前30分はスマホ、テレビを見ない

～参加者の感想～

「ソロ」活動では無理なので、来年度は仲間をさそって「チーム」としての取り組みにしようかと考えています。

ペンネーム「ゆきちゃん」さん

今回参加して、自分を見つめ直すことができ、良かったです。自分の目標を達成するための手立てを考えることも楽しかったです。今回参加したからで終わりではなく、これからも自分を日々見つめながら健康を保っていきたいと感じました。

ペンネーム「ひとで」さん

働き方改革を進める中で、教員同士で話をする時間がないと感じる教職員が多かったのですが、これを変えるととてもよい機会になりました。ちょっとした時間にお互いに話をする機会が増え、職員室の雰囲気がよくなったように思います。今後も継続していきたいと思っています。

チーム「両城中学校」

働き方改革の一部として健康づくり宣言を利用いただいた所属もありました。



たくさんの御参加ありがとうございました

令和5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。