

健康ファイルで健康づくり

以前の健康ファイルからパワーアップ！

北医療生協の病院、診療所で組合員健診を受けるともれなく健康ファイルプレゼント！

健康づくりのパートナーに、健康ファイル！北医療生協の病院、診療所で組合員健診を受診するともれなくもらえます。自分の健康情報を綴ったり、班の組合員さんや家族などで、励まし合って支え合って健康づくりを進めま



自分の健康情報をとじていこう！例えば、検査の結果、服薬データなど。

健康ファイル「健康ファイル」でとりこむ健康づくり

健康ファイルの目的は、

①毎日楽しく健康づくりに参加するために、自分の健康づくりの目標を掲げ、
②病気、怪我、けがの予防と発生したときも、心身ともに健康な暮らしをつくる、
③健康づくりの目標を達成することで健康づくりへの関心を高める

はじまりは、「目標シート」をかくことから

＊必ず「目標シート」と「健康づくりの目標設定シート」を記入してあります
①「目標シート」に自分の目標を立てて書いてください。
②医師からのメッセージももらいましょう。
③「自分の健康づくりシート」を書いて、毎日読む、思い入れを記入します。
④「振り返りシート」で健康づくりの振り返りをします。
⑤「支え合いシート」で健康づくりの支え合いの言葉をもらいましょう。

＊クリアファイル1冊で始められて、大きな効果のある「健康ファイル」で、あなたも健康づくりの仲間です。レッツ トライ

＊毎週1回は健康診断を受け、自分の健康のヘルシキをチェックしましょう。
＊健康診断は、自己申告の問診票が役立ちます。健康診断を受ける前に必ず読んでください。また、家族で、仲間と一緒に参加したいあなたから健康づくりは、一人で取り組むよりも楽しくすすみますね。

<健康ファイルに関するもの>

＊13名様と14名様に「健康ファイル」私の活用コンクール」を予定しています。活動内容は、「健康とくらし」に掲載します。詳細はのち

サイン

できる方は、「目標シート」をつかって健康づくりにレッツトライ
Let's try! (写真参照)



＜支え合いシート＞ 班友の力でお互いの健康を高めましょう。
相手の取り組みについて思った事、感想などを書いて、送り合ってください。

振り返りシート

年 月 日

達成できなかったこと 達成できたこと

今の気持ち・感想 私の次回目標

※ 支え合いシートは毎月1枚のペースで配布されます。

月に1回「振り返りシート」で健康づくりを振り返ります。支え合いシートで応援者から励ましの言葉をお願いします。(写真参照)。

健康ファイル 毎日の健康づくりシート

健康ファイル 毎日の健康づくりシート

日付	健康づくり	感想・思い入れ
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

※ 健康ファイルは毎月1枚のペースで配布されます。

「毎日の健康づくりシート」で感想や言い訳を記入する(写真参照)。