

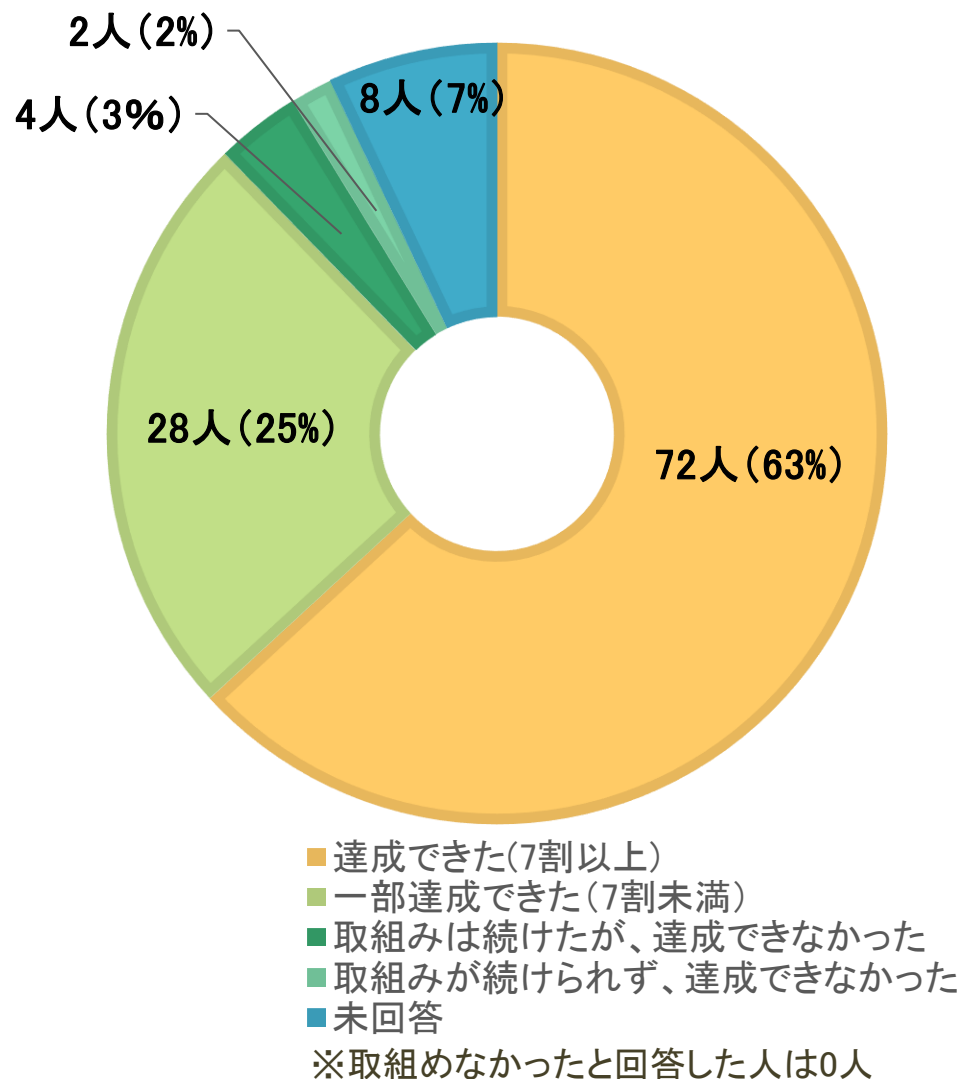


100年を生きる。
千葉市

令和7年度 健康づくり宣言年度末達成状況評価結果

- ・ 健康づくり宣言依頼日 : 令和7年5月26日
- ・ 年度末達成状況評価時期 : 令和8年3月4日～令和8年3月18日
- ・ 対 象 者 : 幹部職員 114名

Q1. 達成状況について



Q2.Q1の回答理由について

(達成できた理由、途中で挫折してしまった理由など)

【一部抜粋】

- ・宣言内容を常に意識して、習慣化した。
- ・取組む日程を先に確保した。(スポーツクラブ等の会員になる、部活動に参加するなど)
- ・家族や友人と取組んだ。(毎日野菜を摂取、休日にランニングなど)
- ・ポイントが貯まるアプリを利用した。(モチベーションの向上)
- ・スマホアプリ等を利用し、結果を記録した。(見える化した)
- ・健康診断や人間ドックの数値を気にしていた。健康に対する意識が向上していた。
- ・無理なくできることから取組んだ。
- ・外出(外食)時は取り組むのが難しかった。
- ・目標(ハードル)が高すぎた。
- ・多忙などにより、時間がなかった。
- ・体調を崩してしまった。