

100歳まで明るく楽しく元気で生きる宣言

私は、「医療生協の健康習慣」の実践に努力し、班や支部の仲間と共に「地域まるごと健康づくり」「明るいまちづくり」をめざします。

私の目標

1. 「健康習慣」の自己チェックにもとづき、生活習慣の改善をすすめる。
2. 班や支部での「健康づくり」の集いに積極的に参加する。
3. 年一度の健康診断を受ける。

以上の目標をもって、「健康づくりチャレンジ」に参加し、100歳まで明るく楽しく、元気で生きることを宣言する。

2006年 月 日

住 所 _____

氏 名 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____