

幸せサーベイワークショップ

今年の幸せサーベイはいつもの内容に加えて、健康に特化したワークショップを開催しました。
自身の健康状態を把握すると共に、グループみんなの意見を取り入れた個人目標を設定しました。
ヘルスリテラシーを高めていきましょう！！

白山開催



(E)



健康MAP



1. 栄養バランスに気を付けた食事を摂っていますか？

【YES】

- ① 野菜を毎日食べる
- ② 野菜をファースト

【NO】

- ① 食事はあまり気にしていません
- ② 野菜は少ない
- ③ 野菜は少ない
- ④ 野菜は少ない

【アクションプラン】

MY HAPPY PLAN
早く早起する

MY HAPPY PLAN
週に1度
子どもと一緒に
バドミントンをする

MY HAPPY PLAN
月々100kmランニングを
毎日継続し
健康な年作りを行う

MY HAPPY PLAN
今日
協会のために
禁煙(減煙)を
始める

MY HAPPY PLAN
週2で
ランニング

MY HAPPY PLAN
週2で
ランニング

2. 運動習慣はありますか？

【YES】

- ① 毎日ランニングをする
- ② ランニング 2/week
- ③ 月々100kmランニングをする

【NO】

- ① 運動はしない
- ② 運動はしない
- ③ いまさら、運動

3. タバコは吸いますか？

【YES】

- ① 毎日1箱
- ② 毎日1箱

【NO】

- ① 10年前に禁煙
- ② 吸っていません
- ③ 禁煙
- ④ やめた
25年前に
- ⑤ 吸っていません

個人目標
拡大

【アクションプラン】

MY HAPPY PLAN
早く早起する

MY HAPPY PLAN
週に1度
子どもと一緒に
バドミントンをする

MY HAPPY PLAN
月々100kmランニングを
毎日継続し
健康な年作りを行う

MY HAPPY PLAN
今日
協会のために
禁煙(減煙)を
始める

MY HAPPY PLAN
週2で
ランニング

MY HAPPY PLAN
週2で
ランニング



