

# 一笑元気・一生健康

いつも笑顔と元気が わたしの健康宣言！

私は、いつまでも

“  ”

を健康宣言とします。

## 健康宣言を達成するための約束事

●  します。

●  します。

●  します。

あなたの身近には、あなたの健康宣言を支援するものがたくさん埋もれています。

この機会に将来のあなたの健康像をイメージするとともに、文字として残し、健康づくり運動のきっかけにしましょう！

また、家族や周りの人に自分の健康宣言に協力してもらいましょう！

平成 年 月 日

本人署名 (住所)  
(氏名)  ( 歳)

協力者