

# 令和5年度 MY HEALTH UP CAMPAIGN (第1回目) 概況報告

令和5年度 MY HEALTH UP CAMPAIGN (第1回目) の参加及び達成状況は以下のとおりとなりました。

多数のご参加、誠にありがとうございました。

●参加者数	被保険者	1,590人／8,326人 (参加率19.1%)
	被扶養配偶者	134人／1,255人 (参加率10.7%)
	合計	1,724人／9,581人 (参加率15.4%)
●達成者数	被保険者	1,351人／1,590人 (達成率84.7%)
	被扶養配偶者	122人／134人 (達成率91.0%)
	合計	1,473人／1,724人 (達成率85.4%)

● 「マイヘルスアップ賞」 (特別賞) 受賞者

多数のご感想の投稿から特別賞に選ばれたのは、以下の3名様です。

内容を一部要約しておりますので、ご了承ください。

(ねねけいいつさん 女性)

一口につき20回噛んで食べることが簡単なようで、意外と出来ていなかったのだと実感しました。子どもたちにもよく噛んで食べようと伝えてもなかなか難しいので一緒に回数を数えてやったりしました！

咀嚼は、健康にもとても大切な事なので今後も続けたいです！

(まるりんさん 女性)

今まで早食い良くないとはわかっていたのですが、ゆっくり噛んで食事を食べることがこんなに難しいとは思っていませんでした。今回目標に立て、ゆっくり噛む事でご飯の甘味が凄く感じる事が出来良かったと思います。

あと胃の不調が和らぎました。噛むこと大事ですね。

(Sさん 女性)

「あれ？最近、姿勢いいんじゃない??」と家族に言われるくらい、猫背の私は背筋を伸ばすように心がけていました。(笑)

毎日の生活の中で、少しでも健康維持できるような意識を持つきっかけになりました。楽しかったです。

多数のご感想の投稿、誠にありがとうございました。

※特別賞受賞者はニックネームで掲載しています。

※達成賞と特別賞は所属事業所（任継者は宅送）を通じ贈呈いたします。

ご家族の達成賞及び特別賞は被保険者経由となります。

各事業所への送付日は、令和5年7月27日（木）です。