

令和5年度 MY HEALTH UP CAMPAIGN (第2回目) 概況報告

令和5年度 MY HEALTH UP CAMPAIGN (第2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	1,604人／8,241人 (参加率19.5%)
	被扶養配偶者	140人／1,250人 (参加率11.2%)
	合 計	1,744人／9,491人 (参加率18.4%)
●達成者数	被保険者	1,422人／1,604人 (達成率88.7%)
	被扶養配偶者	123人／140人 (達成率87.9%)
	合 計	1,545人／1,744人 (達成率88.6%)

● 「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4名様です。

(チューリップさん)

今回初めて参加しました。1つは自分の健康維持の為、もう1つは毎日仕事、家事、育児等バタバタの中でも感謝の気持ちを忘れない、伝えるという意味で【おはよう、ありがとう】にしました。

特にお礼の一言では日々当たり前になってる事でもありがとうと言う事で相手からも言ってもらえる事が増えて良かったなあと感じました。この期間中は意識していたのもあり子供達からも沢山言ってくれて嬉しかったです。

また機会があれば参加したいと思います。また、扶養家族である子供も一緒に参加出来るキャンペーン等があれば更に良いなあと思いました。

(たこさん)

目標達成に向けて、自分の生活習慣を考える良い機会になりました。目標以外の健康のための食生活や生活習慣を変えるきっかけにもなりました。ありがとうございました。

(まいまいさん)

今回、朝活で庭仕事にチャレンジしました。始めた時は暑くて蚊に刺されながら後悔しきり。

でも、続けていくうちに季節の少しの変化を感じたり、きれいになっていく庭に満足したりと、一日の始まりを清々しい気持ちで迎えるようになりました。

そして、腰痛体操のおかげか庭仕事で腰をいためることもなく過ごせました。キャンペーンがあると頑張れる自分。365日キャンペーンを自主開催できるようになることが目標です。「マイヘルスアップキャンペーン」ありがとう。

(ふーちゃんさん)

毎日何気ないことを書いているだけでも一日を振り返ることができ、献立を思い出し反省したり、明日のメニューを考えたり。ご馳走さまの後のテーブルに何も残り物がなく完食の時はがんばったね。と自分を褒めたりして。毎日は大変だけど自分が健康なおかげ。

感謝して、家族にも感謝してこれから先も台所に立ちたいな。

まー、いつもこんな調子には行かない。たまには誰か代わりに作ってよ。って言いたくなることも有り。お疲れ様でした。

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。

各事業所への発送日は、令和6年1月17日（水）です。