

令和6年度 MY HEALTH UP CAMPAIGN (第1回目) 概況報告

令和6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	1,754人／8,166人 (参加率21.5%)
	被扶養配偶者	152人／1,195人 (参加率12.7%)
	合計	1,906人／9,361人 (参加率20.4%)
●達成者数	被保険者	1,541人／1,754人 (達成率87.9%)
	被扶養配偶者	135人／152人 (達成率88.8%)
	合計	1,676人／1,906人 (達成率87.9%)

● 「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5名様です。

(空さん)

毎回楽しみにしています。賞品もちろん目当てですが、毎日の健康づくりへの促しや気づきという意味でもありがたく感じています。ひき続き、これからもキャンペーンの実施を期待しています。ありがとうございます。

(ぽんたさん)

初めて参加しました。自分の1日の記録を残すのは小さな目標になり、達成する為に普段の生活を見直すきっかけになりました。日記みたいな感じでプチ達成感を感じました！これからも健康には気をつけて、日々がんばります。

(ハピネス☆イエローさん)

毎日のラジオ体操で肩の痛みがなくなり、からだが軽くなったような気がします。朝と夜やると、心地良いです。朝活はFP2級の勉強をしました。これからも続けて合格したいです。毎回参加登録だけして、最後までできていなかったのが今回がはじめて達成です。続けられて良かった、記録の入力を忘れないで良かったです。ありがとうございました。

(はるこさん)

今回は自分にとって無理難題をチョイス！
毎日ラジオ体操&魚を食べようです。初めは不安でしかなかったですが、意外にラジオ体操のリズムは幼少期から身体が覚えており気がつけば癖になるくらい体を動かす事に興味を持ち、自然と身体が熱くなるのに気付きました。

食事の魚ですが今までの肉料理の肉を魚に変えてみたり…とレパートリーが増えたようにテンションも上がり無事クリアする事も出来、何より嬉しかったのは体重に大きな変化があった事でした。もちろんこの調子で継続ですヘルスキャンペーンに感謝！

(ここめろんさん)

今回は、未就学の子どもと一緒に参加しました。子どもには、カレンダーを用意して達成できたら〇をつけるようにして、生活習慣を身につけられるようにチャレンジしてもらいました。わたしの目標も覚えていて、やってないと「ママまだやってない」と急かされるので、忘れず取り組み続けることができました！

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。

各事業所へは、令和6年7月中の発送を予定しています。