

# 令和6年度 MY HEALTH UP CAMPAIGN (第2回目) 概況報告

令和6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	1,897人／8,153人 (参加率23.3%)
	被扶養配偶者	167人／1,192人 (参加率14.0%)
	合計	2,064人／9,345人 (参加率22.1%)
●達成者数	被保険者	1,732人／1,897人 (達成率91.3%)
	被扶養配偶者	150人／167人 (達成率89.8%)
	合計	1,882人／2,064人 (達成率91.2%)

● 「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、次の5名様です。

(たあぼさん)

今回のキャンペーン前に娘が2ヶ月入院をし家族中大騒動でした。日常の何気ない健康はなにものにも代えがたいありがたいものだ気づかされました。このマイヘルスアップキャンペーンの取り組みは、未然防止の活動として非常に役に立つと思います。参加者が一人でも増え健康な未来を築けたならそれは素晴らしいことだと。ありがとうございました。

(いくちんさん)

今回も楽しく参加させていただきました。毎回選んでいる8000歩コース。私の中では1日1万歩を目標にがんばりました。意識的に歩いたり、階段使ったり、スポーツしたり…充実した2か月になりました。皆様の頑張られている記録や日記もとても励みになりました。ありがとうございました。

### (キョンちゃんさん)

最初は頑張らなくちゃ！頑張らなくちゃ!!と頑張ってばかりでしたが一日一日とやっていくうちに なかなか私出来るじゃない!?!?!続けられるじゃない!?て思えるようになり嬉しくなりました。特にラジオ体操です。12月に入りましたが今も続けてます。できない日もあるかもしれませんが続けてやっっていこうと思っています。やれば出来るじゃない！と前向きに思えるようになったのは嬉しいです。また、次回もチャレンジしたいです。ありがとうございました

### (パパさんさん)

マイヘルスアップキャンペーンを利用することで健康への意識があがりました。また毎日日記をつけることで一日を振り返ることができたり、自分の行動を見直すキッカケになりました。達成賞のQUOカードはもちろん魅力的ですが、それ以上に良い健康習慣を手に入れた気がします。このような機会を設けていただきありがとうございました。今後も参加させていただきますので、よろしくお願いします！

### (ポポさん)

いつも楽しく参加させて頂いてます。  
寝る前はついついテレビを見ながらゴロゴロしてアイスやお菓子を食べてしまってたけど、今回ダイエットと健康維持の為に寝る前は食べないを選んで毎日お菓子と睨めっこしながら2ヶ月頑張ったら1キロ痩せた！意識するって凄いな…と思いました。これからも続けていきます！

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。

各事業所へは、令和7年1月中の発送を予定しています。