

2019

主催：東京民医連共済協議会

自分で目標を決め、自分で挑戦する健康づくり企画

ヘルスチャレンジ

実施期間▶ 2019年9月1日～9月30日

東京共済「健康ヘルスチャレンジ」実施要項

東京共済2019年度総会方針にもとづいてヘルスチャレンジを実施します。

1.目的

- ①このとりくみを通して職員が自分の健康づくりに関心を持つ。
- ②期間中にとどまらず明るく元気な職場づくりや健康づくりをすすめる。

2.参加資格

実施全期間とも、東京民医連事業所で働く役職員及び厚生事業協定職員とします。

3.実施期間

2019年9月1日～9月30日

4.種目のエントリーと実施の記録はウェブ上で

2019年度は種目のエントリーと実施の記録をパソコン、スマートフォンのウェブ上でおこないます。東京共済のホームページまたは右下のQRコードにアクセスし、エントリー登録をしましょう。登録したメールアドレス宛にメールが届きますので、そこに掲載されたページにアクセスし、種目のエントリーと実施した内容を記録しましょう。

※どうしてもウェブ上で入力できない場合は、この用紙でエントリー、実施をし、法人共済会の担当者に提出してください。

5.種目のエントリー宣言

2019年8月25日までに、エントリー種目を下記の項目から選択してください。項目がない場合は、⑪その他に記入してください。

- | | | | |
|---------|--------|------|--------|
| ①ウォーキング | ②ストレッチ | ③階段 | ④体操 |
| ⑤腹筋 | ⑥ダイエット | ⑦自転車 | ⑧ジョギング |
| ⑨禁・減煙 | ⑩禁・減酒 | ⑪その他 | |

6.チャレンジダイアリーへの入力

9月1日～30日までの1カ月間、チャレンジを続けましょう。チャレンジ実施状況は、ウェブ上のチャレンジダイアリー（実施表）に入力し、登録します。あるいは、この用紙

の実施表に記入します。

7.チャレンジを終了

1カ月を終了し、目標を達成したら、10月15日までに下記の方法で報告をしてください。

ウェブ⇒チャレンジ達成にチェックをいれ、登録ボタンを押してください。

用紙⇒職場または家族の証明者のサインを記入し、所属法人共済会の担当者に提出してください。

8.参加賞の送付

チャレンジの達成を確認できましたら、東京民医連共済協議会から、達成者にギフトカード1000円をお贈りします。

9.職場でのとりくみについて

職場でまとまって腰痛体操や業務前の準備運動などをおこなう場合は職場賞をエントリーしてください。そのとりくみの代表者がとりくみ（項目、参加人数など）をエントリーします。

代表者は職場でのとりくみ状況をウェブ上のチャレンジダイアリー（実施表）に入力します。

チャレンジが終了したら、「7.チャレンジを終了」と同じ方法で、報告をしてください。

達成を確認したら、職場賞エントリーの代表者に職場達成賞（ギフトカード5000円）をお贈りします。

10.ヘルスチャレンジをとりくんだ感想

ヘルスチャレンジをとりくんだ感想をぜひご入力、あるいは機関誌「東京共済」への投稿でお寄せください。こちらから感想をお願いする場合もございます。ぜひご協力をお願いします。

11.NOスモーキング特別賞の廃止

喫煙者が期間を通して禁煙を達成した場合に、NOスモーキング特別賞をお贈りしていましたが、何年か続けて当初の目的を達成したかと思われるので、2019年度からは特別賞を廃止します。



※ラッキー賞は個人エントリーが対象です



ウェブでエントリーする

エントリー期間 8/1～8/25

記録・報告期間 9/1～10/15



<https://www.tokyo-kyosai.com>

東京共済2019年度 ヘルスチャレンジ達成報告書

達成者は以下の必要事項を記入して、所属法人共済会担当に10月15日までに提出してください。

※法人共済会担当者はこの達成報告書にもとづいて、ウェブ上で登録をしてください。

☐ 個人エントリー ☐ 職場エントリー (いずれかチェック☑をしてください)

氏名 (代表者)		性別		院所・事業所名	
チャレンジ種目(番号)	⑪その他を選んだ方()				
達成数字		職場(または家族)の証明サイン			
参加賞の送り先の 個人住所、または 職場名	郵便 住所 電話	-	メールアドレス(必須)		
希望参加賞 (○で囲んでください)		Amazonギフト券(電子メール) ・ クオカード ・ 図書カード			
達成時の 感想 (機関誌掲載可)					
◎職場達成賞(職場名) (達成者数 名/職場全人数 名)					

9月 ヘルスチャレンジダイアリー(実施表)						
①		9		17		25
2		10		18		26
3		11		19		27
4		12		20	28	
5		13	21		29	
6		14	22		30	
7		15	23			
8		16	24			

キリトリセン

東京共済2019年度 ヘルスチャレンジエントリー宣言書

開始前に、参加者がこの部分を記入して所属法人共済会担当に提出(またはFAX)してください(2019年8月25日が締め切りです)。

☐ 個人エントリー ☐ 職場エントリー (いずれかチェック☑をしてください)

氏名(代表者)		院所・事業所名	
チャレンジ種目(内容)		目標	
私(職場) の決意			