



ヘルスアップビンゴ



「ヘルスアップビンゴ」は、組合員の皆さんの健康意識の向上を目的とした事業です。

対象期間中、健康づくりに関する9つの項目に取り組むことで、抽選で素敵な賞品が当たります！

クリアできた項目が増えるほど、当選のチャンスが広がります。自分なりの健康づくりで、項目クリアを目指し、健康的な生活習慣と賞品の両方を手に入れましょう！

対象者: 公立学校共済組合員(被扶養者及び任意継続組合員は対象外です)

取組対象期間: 令和3年4月1日(木)～令和3年12月24日(金)

応募締切日: 令和3年12月24日(金) ※対象期間内であれば、いつでも応募できます。

事業内容: ビンゴカードには、各マスそれぞれに健康づくりに関する項目を設定しています。まずは、中央の「⑨私の健康目標」に、①～⑧の項目以外で健康に関する自分自身の目標を記入してください。
(例:「毎日体重を測る」「お酒は2杯まで」「〇時間睡眠」・・・など、頑張りたいことを何でもどうぞ！)
取組対象期間内にクリアした項目に、順次〇を付けていきます。記入を終えたビンゴカードは、応募締切日までに、FAXまたは郵送にて宮崎支部にご提出ください。
取組状況に応じて、抽選で下記の賞品をプレゼントします！

賞品

ビンゴ賞: タテ・ヨコ・ナナメ、いずれか3つ丸が揃えばビンゴ！抽選で150名様にQUOカード3,000円分を贈呈♪

Wチャンス賞: ビンゴ賞の抽選が外れてしまった方、そして残念ながらビンゴが揃わなかった方にもチャンス！

クリアした各項目ごとに抽選を行います！90名様(9項目×各10名)に県産品を贈呈♪

(〇が1つなら抽選1回、〇が2つなら抽選2回・・・と、〇の数に応じて最高9回のチャンスがあります。ただし重複当選はありません。)

| 取組項目 |
|---|
| ①定期健診または人間ドックの受診 |
| ②日常生活での活動量を10分増やす(昼の散歩・階段使用・遠くの駐車場利用など) |
| ③BMI25未満または3%の体重減少 |
| ④野菜のおかず(副菜)1日3皿以上 |
| ⑤タバコを吸っていない(対象期間内にタバコをやめた場合も〇とします) |
| ⑥チャレンジウォーキング(11月実施)への参加 |
| ⑦歯科の受診(フッ素塗布や歯石除去、自治体の実施する歯科健診など) |
| ⑧健康づくりセミナー(7～8月実施)への参加 |
| ⑨私の健康目標(健康に関するご自身の目標を記入してください！) |

令和3年度ヘルスアップビンゴカード

取組対象期間：令和3年4月1日(木)～12月24日(金)

| | | |
|---|---|---|
| 所属名： | 職員番号： | 氏名： |
| ①定期健診または人間ドック受診 | ②日常生活での活動量+10分 | ③BMI25未満or3%の体重減少 |
|  |  |  |
| ④野菜のおかず(副菜)1日3皿以上 | ⑨私の健康目標 | ⑤タバコを吸わない又はやめた |
|  | []  |  |
| ⑥チャレンジウォーキング参加 | ⑦歯科の受診 | ⑧健康づくりセミナー参加 |
|  |  |  |

最終締切日：令和3年12月24日(金) ※対象期間内であれば、いつでも提出可能です。

※②「日常生活での活動量+10分」は、普段の生活の中での活動量を10分増やすこと(昼の散歩・階段利用等)を指します。

例えば、3曲分のウォーキングはおよそ10分・1～3階の階段往復はおよそ1分です。

※⑥「チャレンジウォーキング事業」は8～9月に参加者募集を行います。

※⑦は、フッ素塗布・歯石除去、または自治体の実施する歯科健診等による、歯に関する受診を指します。

※⑧「健康づくりセミナー」は、6月に参加者募集を行います。

お問い合わせ先： 公立学校共済組合宮崎支部 福利厚生担当
〒880-8502 宮崎市橘通東1丁目9番10号
TEL:0985-26-7242 FAX:0985-25-7137