



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4年4月1日（金）～令和4年12月23日（金）

応募締切日：令和4年12月23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。
 （「私の健康目標」は必ず記入をお願いします。「毎日体重測定」「階段を使う」など、何でもOK！）
 取組対象期間内にクリアした項目に、順次○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、メール、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！

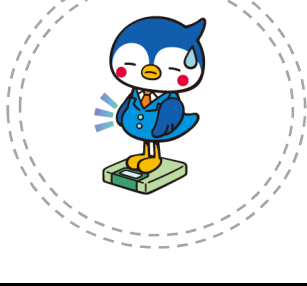
クリアした各項目ごとに抽選を行います！90名様（9項目×各10名）に県産品を贈呈♪

（○が1つなら抽選1回、○が2つなら抽選2回・・・と、○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）
③塩分チェックシート（別添） 8点以下
④健康づくりセミナー（8月）orチャレンジウォーキング（11月）への参加
⑤休肝日の設定
⑥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○とします）
⑦BMI25未満or3%の体重減少
⑧起床時間を一定にする
⑨《記入必須》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4年度ヘルスアップビンゴカード

取組対象期間：令和4年4月1日（金）～12月23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歯科の受診	③塩分チェックシート8点以下
		
④健康づくりセミナーorチャレンジウォーキング	⑨《記入必須》私の健康目標	⑤休肝日の設定
	[] 	
⑥タバコを吸わない又はやめた	⑦BMI25未満or3%の体重減少	⑧起床時間を一定にする
		

最終締切日：令和4年12月23日（金） ※対象期間内であれば、いつでも提出可能です。

※②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。

※③は、別添の「塩分チェックシート」でチェックをお願いします。（「塩分チェックシート」の提出は不要です）

※④「健康づくりセミナー」は6月に参加者募集を行います。「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。

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