



いきいき 健康キャンペーン

必ず、目を通してください

実施期間 10月1日～11月30日

2年ぶりに健康キャンペーンを再開します！

コロナ感染拡大により2020年度は中止の健康キャンペーン企画は、総会での討議と京都民医連感染対策本部のアドバイス（コロナ禍において単独でやることは推奨すべきこと）を踏まえ、P2の通り実施します。

健康キャンペーンにあたっての注意事項です！

- 感染対策の徹底を前提にした環境下において単独で行う事が実施条件です。
→今回は、感染の可能性が懸念される施設利用、山歩き種目は対象から除外します。
- 実施期間は2か月＜10月1日～11月30日＞です。
- 7年ぶりに「職場賞」が復活します。登録は、各部署人数の8割以上のエントリーが必要となります。
→P2の「職場達成基準」およびP4の「各事業所、部署単位会員数（3列）」を参照してください。なお、4人以下職場の会員は、最寄りの職場と合算し5人以上でエントリーは可です。
（例：事業所〇〇と〇〇診療所）の様に「職場賞のエントリー一部署」欄にお書きください。
職場人数は、P4「各事業所、部署単位会員数（3列）」を参照し、合併登録する旨を登録先に伝え登録してください。職場達成賞は、9割達成された会員のみ給付となります。

P3の「宣言書」「報告書」の用紙を使用し提出してください ※別配布はありません。

1. 申込はP3の「宣言書（エントリー）」のコピーを班担当者まで提出してください。締切りは、9月21日（火）厳守です。
2. 報告はP3の「（健康づくり）DIARY（報告書）」の原本を班担当者まで提出してください。締切りは、12月3日（金）厳守です。

2021年10月1日～11月30日

2021健康キャンペーン 目標にチャレンジしよう!

コロナ感染予防対策がとれる環境での実施をお願いします。また、申し込みは、P3のエントリーシートをお願いします。

賞品

個人賞・職場賞(クオカード) ※個人賞・職場賞の基準は下記の通りとなります。

個人達成基準 90%以上 3000円 60%以上 2000円 59%以下なし

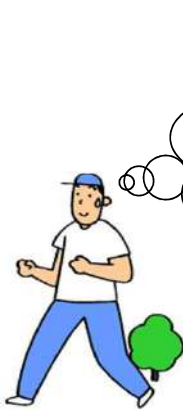
職場達成基準 5人以上の部署(合併可)で下記の条件を満たした個人達成者(90%以上)に2000円

職場人数(会員数)の8割以上の登録が必要でその8割以上の会員が個人賞90%以上を達成した場合。

例① 5人職場×0.8=4人以上の登録が必要でその8割の会員3.2人⇒(切り上げ)4人以上が90%以上の達成を必要とします。

例② 30人職場×0.8=24人以上の登録が必要でその8割の19.2人⇒(切り上げ)20人以上が90%以上の達成を必要とします。

1993年から健康キャンペーンに取り組んで今年で27回目となります。
エントリー種目について、より効果が望める基準について、エビデンスを以下紹介します。



ウォーキングで60万歩という
と大凡18000kcalの消費カロ
リーに相当しますから、4kg
弱の減量が出来るかも……。
でも食べ過ぎに注意!



初めてジョギングに挑戦する方へ
最初から意気盛んに走ると膝痛や
筋肉痛になるのは必至です。最初
は早歩き5分～ゆっくりジョグ7～8
分(約1km)を2～3回繰り返してみ
ましょう。1ヶ月で無理なく100km走
れるようになったら、カラダはラン
ナーに変身しているかも。

【運動習慣】

<2か月間>

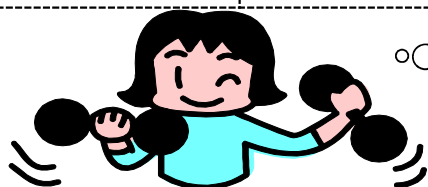
①ウォーキング	45万歩以上	自己申告は、45万歩以上～1日1万歩を目標に!
②ジョギング	20km以上	自己申告は、20km以上～
③自転車	200km以上	最低200km以上
④ストレッチ&筋トレ (ラジオ体操含む)	毎日5分以上	宣言書のABCより選択
⑤なわとび	毎日50回以上	休憩しながらでもゆっくりどうぞ

【生活習慣】

<2か月間>

⑥ストップザ・酒	休肝日2日かつ週合計 5合以下(ビールで換算 して大瓶5本)
⑦ストップザ・たばこ	禁煙(毎日)
⑧スリム	2kg減 但し、対象者は 肥満対象者

筋トレはゆっくりがおすすめ?脳をだまして筋
肉を増やそうというキャッチフレーズが流行って
いますが、このスロートレーニング法お勧めで
す。また、筋トレとストレッチはセットで行なうよ
うにすれば筋肉痛の予防になりますよ。



筋トレのあとの有酸素運動は効果大?ちょっとでも効
果を期待するならストレッチ体操で柔軟性を高め、出
来るだけ大きな筋肉群の筋トレを軽く行なってからウ
ォーキングなどの有酸素運動を行なうと脂肪燃焼が
より高まるようです。試してみてもいいか?

保険番号		氏名	
班名		事業所名	
部署NO (P4を参照)	部署名	職場賞のエントリー部署	

宣言書 (エントリー)

注意点 会員提出の締切日 **9月21日(火)**

※各班共済会担当者にこの用紙をコピーして提出してください。

●エントリー種目 <10~11月の2か月間>

【運動習慣】

※エントリーする種目に☑チェックを入れ、エントリー項目(A~)に○をつけてください(下記①~⑧)
 ※1人1種目になります。
 ※自己申告は具体的目標を記入してください。エントリーされた種目又は単位等が報告種目と異なる場合は、給付対象外となります。また、「//」での記入や、記入のない場合は、カウントされませんので賞の基準に達しない場合は給付対象外となります。

<input type="checkbox"/> ①ウォーキング	A 45万歩 B 60万歩 C 自己申告(45万歩以上) _____ 万歩
<input type="checkbox"/> ②ジョギング	A 60km B 120km C 240km D 自己申告(20km以上) _____
<input type="checkbox"/> ③自転車	A 300km B 450km C 自己申告(200km以上) _____ km
<input type="checkbox"/> ④ストレッチ&筋トレ(ラジオ体操含む)	A 毎日5分以上 B 毎日10分以上 C 毎日15分以上
<input type="checkbox"/> ⑤なわとび	A 毎日50回 B 毎日70回 C 毎日100回以上

【生活習慣】 <10~11月の2か月間>

<input type="checkbox"/> ⑥ストップザ・酒	休肝日週2回 ※対象者は毎日飲んでいる方です 私の酒量は現在、毎日何を()を量() (本・合・cc) 飲んでいる
<input type="checkbox"/> ⑦ストップザ・たばこ	実施期間中禁煙する
<input type="checkbox"/> ⑧スリム	私は実施期間中に()kg スリムになる ※最低目標は2kgです。自分の体重を記載して毎日の変動を記録してください。

健康づくりDIARY(報告書)

注意点 会員提出の締切日 **12月3日(金)**

※各班共済会担当者にこの用紙を提出してください。

■記入の仕方(単位に注意)

- ・ウォーキングは歩数で
- ・ジョギング・自転車は(km単位 時間記入は不要)
- ・ストレッチ&筋トレは、分単位で記入(最低5分以上)
- ・なわとびは、回数で記入してください
- ・スリムは体重(kg 0.1単位)
- ・酒(1週7日単位で2日以上) 実行日に○
- ・たばこは(毎日)実行できていれば○

■注意事項

- ・必ず、手書きで毎日DIARYに直接記入ください。一括での記載は禁止です
- ・目標の9割以上(達成賞)、6割以上(準達成賞)、6割未満は(未達成)となります。
- ・宣言書と異なる種目の単位で記入された場合は、宣言書以外の種目を実施されたものとして給付対象外の扱いとなります。
- ・「//」での記入や、記入のない場合は、未提出扱い(無効)となります。
- ・「ご意見ご感想」の記入がない場合は、未提出扱い(無効)となります。
- ・班担当者は確認印を押して、共済会事務局へ提出してください。

班担当者⑩

結果①	9割以上達成	
結果②	6割以上達成	
結果③	未達成	

10月						11月					
日・曜日	結果(単位)	日・曜日	結果(単位)	日・曜日	結果(単位)	日・曜日	結果(単位)	日・曜日	結果(単位)	日・曜日	結果(単位)
1 金		11 月		21 木		1 月		11 木		21 日	
2 土		12 火		22 金		2 火		12 金		22 月	
3 日		13 水		23 土		3 水		13 土		23 火	
4 月		14 木		24 日		4 木		14 日		24 水	
5 火		15 金		25 月		5 金		15 月		25 木	
6 水		16 土		26 火		6 土		16 火		26 金	
7 木		17 日		27 水		7 日		17 水		27 土	
8 金		18 月		28 木		8 月		18 木		28 日	
9 土		19 火		29 金		9 火		19 金		29 月	
10 日		20 水		30 土		10 水		20 土		30 火	
				31 日							
小計		小計		小計		小計		小計		小計	

■ご意見ご感想 (注意:「ご意見ご感想」の記入がない場合は未提出扱いとなります。)

7/31現在 各事業所、部署単位 会員数

NO	班名	事業所名	人数	NO	班名	事業所名	人数	NO	班名	事業所名	人数
1	信和会	信和会事務局	11	71	中央	中央病院 検査技術課	25	141	北部	たんご協立診療所	10
2	信和会	あすかい病院 医局	22	72	中央	中央病院 栄養課	26	142	北部	訪問看護S Tゆたかの	6
3	信和会	あすかい病院 師長室	5	73	中央	中央病院 臨床工学課	22	143	北部	あやべ協立診療所	30
4	信和会	あすかい病院 外来看護部	18	74	中央	中央病院 管理企画室	7	144	北部	S Tきぼう	8
5	信和会	あすかい病院 精神科DC	5	75	中央	中央病院 総務課	3	145	北部	S Tゆきわり	11
6	信和会	あすかい病院 在宅リハビリ	12	76	中央	中央病院 診療事務課	36	146	北部	京都協立病院 医局	4
7	信和会	あすかい病院 北2病棟	32	77	中央	中央病院 診療情報企画課	9	147	北部	京都協立病院 師長室	3
8	信和会	あすかい病院 北3病棟	36	78	中央	中央病院 診療支援課	17	148	北部	京都協立病院 外来	16
9	信和会	あすかい病院 南2病棟	39	79	中央	中央病院 医療福祉課	3	149	北部	京都協立病院 3階病棟	28
10	信和会	あすかい病院 南3病棟	26	80	中央	中央病院 地域医療連携課	15	150	北部	京都協立病院 4階病棟	30
11	信和会	あすかい病院 透析室	8	81	中央	中央病院 地域広報課	2	151	北部	京都協立病院 放射線課	3
12	信和会	あすかい病院 入院リハビリ	51	82	中央	中央病院 組織課	4	152	北部	京都協立病院 検査課	4
13	信和会	あすかい病院 薬局	12	83	中央	中央病院 施設課	1	153	北部	京都協立病院 薬局	2
14	信和会	あすかい病院 検査室	9	84	中央	中央病院 庶務課	3	154	北部	京都協立病院 リハビリ課	33
15	信和会	あすかい病院 放射線科	6	85	中央	中央病院 医療安全管理課	3	155	北部	京都協立病院 栄養課	7
16	信和会	あすかい病院 栄養科	13	86	中央	中央病院 出向	1	156	北部	京都協立病院 事務局	4
17	信和会	あすかい病院 出向	4	87	中央	春日診療所	13	157	北部	京都協立病院 医事課	10
18	信和会	あすかい病院 管理事務室	6	88	中央	訪問看護S T太秦安井	14	158	北部	京都協立病院 健診課	1
19	信和会	あすかい病院 総務課	4	89	中央	訪問看護S Tかみの	6	159	北部	京都協立病院 よりそい支援連携室	4
20	信和会	あすかい病院 外来事務課	1	90	中央	太子道診療所 医師	1	160	北部	複合型サービスきょうりつ	14
21	信和会	あすかい病院 地域医療連携	8	91	中央	太子道診療所 看護部	17	161	北部	京都協立病院 診療支援課	2
22	信和会	あすかい病院 診療情報管理課	3	92	中央	太子道診療所 事務	3	162	北部	ふくちやま協立診療所	17
23	信和会	あすかい病院 組織課	2	93	中央	太子道診療所 薬剤課	1	163	事務局	京都民医連事務局	6
24	信和会	あすかい病院 健診課	9	94	中央	太子道診療所 検査技術課	5	164	事務局	共済会事務局	2
25	信和会	あすかい病院 診療事務	17	95	中央	太子道診療所 健診課	11	165	葬会	葬会事務局	6
26	信和会	あすかい病院 往診センター	9	96	中央	太子道診療所 医療相談課	3	166	葬会	上賀茂診療所	7
27	信和会	川端診療所	32	97	中央	太子道診療所 医事課	24	167	葬会	かも川診療所	3
28	信和会	川端診療所 医療部門	19	98	中央	太子道診療所 診療技術課	5	168	葬会	紫野協立診療所歯科	10
29	信和会	川端診療所 鍼灸部門	5	99	中央	太子道診療所 出向	2	169	葬会	葬会総合ケアS T	24
30	信和会	川端診療所 地域包括支援センター	6	100	中央	太子道診療所 在宅医療課	13	170	葬会	かみがもデｲｲｰビス	4
31	信和会	東山診療所	9	101	中央	ヘルパーS T太秦安井	13	171	葬会	紫野協立診療所	23
32	信和会	洛北診療所	7	102	中央	かどの三条こども診療所	10	172	葬会	おおみや葵の郷 管理事務室	1
33	信和会	訪問看護S Tたんぼぼ	14	103	中央	居宅支援太秦安井	5	173	葬会	おおみや葵の郷 看護部	12
34	信和会	訪問看護S Tどんぐり	10	104	中央	近畿高等看護専門学校	12	174	葬会	おおみや葵の郷 介護部	18
35	信和会	ヘルパース Tこでまり	9	105	上京	仁和診療所	14	175	葬会	おおみや葵の郷 リハビリ	11
36	信和会	訪問看護S Tひまわり	6	106	上京	上京鍼灸治療所	6	176	葬会	おおみや葵の郷 通所リハビリ	6
37	信和会	ヘルパース Tくるみ	5	107	上京	総合ケアS Tわかば	18	177	葬会	おおみや葵の郷 栄養部	1
38	信和会	大宅診療所	21	108	上京	仁和歯科診療所	12	178	葬会	おおみや葵の郷 事務部	5
39	信和会	高原DS	11	109	上京	乾隆包括支援センター	7	179	葬会	葬会デイサービス	7
40	信和会	泉涌寺湯DS	8	110	上京	上京診療所	30	180	西七	西七条診療所	8
41	信和会	あすかい診療所	2	111	上京	居宅支援わかば	8	181	西七	こもれび	6
42	信和会	あすかい歯科診療所	9	112	上京	デｲｲｰビスわかば	9	182	西七	訪問介護ステーションこもれび	1
43	信和会	ケアラシテ在宅介護支援事業所	8	113	南	吉祥院病院 医局	6	183	西七	デイサービスセンターこもれび	7
44	信和会	茶山のさと	6	114	南	吉祥院病院 師長室	3	184	やましろ	あさくら診療所	13
45	信和会	茶山のさと 療養棟	36	115	南	吉祥院病院 外来看護課	10	185	やましろ	あさくら歯科	8
46	信和会	茶山のさと その他	27	116	南	吉祥院病院 病棟看護課	40	186	やましろ	ケアS Tあさくら	2
47	信和会	ケアラシテ虹	4	117	南	吉祥院病院 薬剤課	3	187	やましろ	さぼーと ゆう・ゆう・ゆう	1
48	中央	保健会事務局	16	118	南	吉祥院病院 検査課	6	188	乙訓	医誠会診療所	37
49	中央	中央病院	1	119	南	吉祥院病院 放射線課	3	189	援護財団	城南診療所	52
50	中央	中央病院 医局	69	120	南	吉祥院病院 リハビリテーション課	6	190	西の京	老健西の京 法人	3
51	中央	中央病院 医局事務課	7	121	南	吉祥院病院 栄養課	6	191	西の京	老健西の京 医局	1
52	中央	中央病院 師長室	33	122	南	吉祥院病院 総務課	2	192	西の京	老健西の京 管理事務室	5
53	中央	中央病院 手術室	24	123	南	吉祥院病院 事務長室	2	193	西の京	老健西の京 相談室	3
54	中央	中央病院 外来	44	124	南	吉祥院病院 医事課	13	194	西の京	老健西の京 栄養課	1
55	中央	中央病院 透析室	22	125	南	吉祥院病院 組織課	1	195	西の京	老健西の京 通所	10
56	中央	中央病院 HCU	25	126	南	吉祥院病院 地域連携課	3	196	西の京	老健西の京 入所	41
57	中央	中央病院 1B病棟	24	127	南	吉祥院病院 出向	2	197	西の京	老健西の京 リハビリ課	6
58	中央	中央病院 2A病棟	33	128	南	吉祥院病院 保健管理課	1	198	西の京	老健西の京 居宅	2
59	中央	中央病院 2B病棟	31					199	西の京	特養都和のはな	12
60	中央	中央病院 2C病棟	26	130	南	久世診療所	9	200	西の京	グループホーム都和のはな	5
61	中央	中央病院 3A病棟	28	131	南	九条診療所	13	201	メディカ	メディアラシテ京都 すこやか薬局	27
62	中央	中央病院 3B病棟	29	132	南	吉祥院訪問看護S T	13	202	メディカ	メディアラシテ京都 すこやか薬局二条店	5
63	中央	中央病院 3C病棟	30	133	南	吉祥院こども診療所	8	203	メディカ	メディアラシテ京都 すこやか薬局東山店	5
64	中央	中央病院 4A病棟	29	134	南	九条歯科診療所	14	204	京医協	京都医療事業協同組合	16
65	中央	中央病院 4B病棟	35	135	南	居宅支援吉祥院病院	8	205	コムファ	コスモ薬局	27
66	中央	中央病院 4C病棟	30	136	南	あらぐさデｲｲｰビス	5	206	コムファ	花ぐるま薬局	10
67	中央	中央病院 看護部入退院支援課	4	137	南	吉祥院複合型サービスれんげそう	12	207	コムファ	なごみ薬局	4
68	中央	中央病院 薬剤課	24	138	南	吉祥院病院 在宅看護課	12	208	コムファ	あゆみ薬局	13
69	中央	中央病院 リハビリ療法課	71	139	北部	まいづる協立診療所	19	209	コムファ	みつばち上賀茂店	5
70	中央	中央病院 放射線技術課	13	140	北部	在宅ケアS Tげんき	15	210	コムファ	みつばち紫野店	5
会員数合計											2,678