



いきいき 健康キャンペーン

実施期間 10月1日～11月30日



毎日の健康づくりと、個人賞・職場賞
をめざそう！ 947名がエントリー

昨年は、コロナ感染予防の観点から中止をした健康キャンペーンですが、今年は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ことで募集を行いました。947名（2019年度496人）から応募がありました。共済会のイベントに参加をしたい皆さんの思いを感じました。

2か月間、いきなりパーフェクトをめざすとかじけてしまうこともあるかと思うので、60%以上90%の達成を目指して応募された皆さんが個人賞・職場賞を獲得していただくことを期待します。

（京都民医連共済会連絡会 合同常務理事 山本太郎）

班別エントリー表

NO	班	登録数
1	信和会	161
2	中央	403
3	事務局	7
4	南	76
5	北部	86
6	上京	79
7	援護財団	15
8	乙訓	14
9	やましろ	11
10	葵会	26
11	西七	3
12	京医協	15
13	メディカ	2
14	西の京	14
15	コムファ	35
	合計	947

種 目	人数
①ウォーキング	116
②ジョギング	49
③自転車	78
④ストレッチ&筋トレ	581
⑤なわとび	60
⑥ストップ・酒	32
⑦禁煙	7
⑧スリム	24
合 計	947

お知らせ

嵐圭史主演
「玄朴と長
英」11/22京
都公演は次号
にてお知らせ
します。

健康づくりDIARY（報告書）

記入の仕方（単位に注意）

「/」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。

- 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、回数を記入してください
- スリムは体重
- 以下は、実行日に○をしてください。
酒（1週7日単位で2日以上）・たばこ（毎日）