

京都民医連共済会連絡会

2023年8月30日発行

連絡会ニュース 8月臨時号

発行 京都民医連共済会連絡会事務局 TEL 075-312-7900

共済会ホームページ <https://datanet.rdy.jp/kyosaikai/>



いきいき 健康キャンペーン

必ずお読みください！ 実施期間 10月1日～11月30日

今年も健康キャンペーンを実施します！

- 実施期間は2か月間<10月1日～11月30日>です。
- 今年度のエントリーは、下のQRコードを読み込んで、入力のうえ送信ボタンで送信ください。携帯電話等をお持ちでない方は、班担当者に申請用紙をもらって記載のうえ、期限内に担当者に提出してください。
受付は、送信直後に登録されたアドレスに受付完了メールが届き受付完了とさせていただきます。
迷惑メールフィルター等を利用されている場合は、kmkyosai@datanet.rdy.jp が受信できるようにしてください。エントリー受付完了のメールが届かない場合は、送信の操作の不備や通信トラブルなどにより申し込みが未着となっていることがありますので、直接共済会へご連絡ください。未着の連絡を事務局へいただかないと未登録となってしまう場合がありますのでご注意ください。
- エントリーは、一会員につき一項目となり複数エントリーは不可となります。また、エントリー種目以外でのダイアリーシートへの記録、または、記録単位(kmなど)の間違いについては、記録として承認されません。
- 申し込み期間は9月1日(金)～9月15日(金)(17:00をもって終了)
- エントリーを期日までに済まされた方は、登録完了メールよりダイアリー(報告書)のPDFを紙で出力しご利用ください。今回につきましては、報告用紙を配布いたしませんのでご注意ください。
なお、ダイアリーシートが出力できない環境にある場合は、事業所の担当者または、共済会事務局へご相談願います。
- ダイアリー(報告書)にも記載上の注意事項があります。注意事項に沿わない記載(「登録種目と違う単位」、「#」等の表記)がありますと「未達成」扱いとなりますのでご注意ください。
- 事業所担当者へのダイアリー報告の提出期限は
12月4日(月)となりますので厳守をお願いします。

エントリーQRコード →

パソコンからは↓

https://datanet.rdy.jp/kyosaikai/?page_id=1559



2023年10月1日～11月30日

2023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、QRコードからお願いします。

<賞品内容>

個人賞のみ(クオカード) 達成基準 90%以上 3000円 60%以上 2000円 59%以下なし

【運動習慣】	<2ヶ月間>	エントリー内容(A～Dで選択)
①ウォーキング	45万歩以上	A 45万歩 B 60万歩 C 自己申告(45万歩以上)
②ジョギング	20km以上	A 60km B 120km C 240km D 自己申告(20km以上)
③自転車	200km以上	A 300km B 450km C 自己申告(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	A 毎日5分以上 B 毎日10分以上 C 毎日15分以上
⑤なわとび	毎日50回以上	A 毎日50回 B 毎日70回 C 毎日100回以上

【生活習慣】	<2ヶ月間>	エントリー基準
⑥ストップザ・酒	休肝日週2日以上	休肝日2日以上、かつ週5合以下(ビール大瓶5本に換算) 対象は毎日飲酒の方です。 エントリー自己申告項目に、毎日の酒類と量を申告。
⑦ストップザ・たばこ	禁煙(毎日)	
⑧スリム	2kg以上減	2kg以上減、対象は肥満の方です。 エントリー自己申告項目に、減量目標を申告。



☆医療費見舞金申請についてのお知らせ☆

医療費見舞金の申請で、自費分を申請されている方がおられます。
医療費見舞金の対象は、保険診療分の一部負担金と入院給食費で、自費分は給付の対象外になりますのでご注意ください。