



風邪ひきゼロ運動 実施要項

目 的

1年のうちで風邪に一番かかりやすい季節(12月～2月)に風邪を予防することで、睡眠・運動・食事等ご自身の日常生活を見直してください。



参加方法

被保険者・被扶養者が、運動期間中風邪をひかないことを宣言したうえで「風邪ひきゼロ運動参加票」を提出していただきます。

その結果、運動期間中風邪をひくことなく元気に過ごされた参加者に、健康奨励賞をお送りいたします。

参加資格

当組合の被保険者・被扶養者

運動期間

令和7年12月1日から
令和8年2月28日の3ヶ月間

参加登録受付期限 令和 7 年 11 月 28 日(金)

「風邪ひきゼロ運動参加票」(別添)に必要な事項を記入のうえ、健保組合まで提出してください。

「風邪ひきゼロ運動達成書」提出期限

令和 8 年 3 月 11 日(水)

風邪をひくことなく元気に過ごされた参加者は、当組合宛提出してください。

記念品送付 令和 8 年 4 月下旬ころ

風邪ひきゼロ運動達成者に健康奨励賞をお送りいたします。

