

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８年 12 月１日から
令和９年２月 28 日の３ヶ月間

参加登録受付期限　令和８年 11 月 27 日(金)

「風邪ひきゼロ運動参加票」(別添)に必要事項を記入のうえ、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９年３月 10 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９年４月下旬ごろ

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。

