



# 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・食事等自分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

当健保組合の被保険者・被扶養者

## 運動期間

令和6年12月1日  
~令和7年2月28日の3ヶ月間

## **参加登録受付期限 令和6年11月29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7年3月12日(水)**

風邪をひくことなく元気に過ごされた参加者は、当健保組合宛提出してください。

## **記念品送付 令和7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。

