

公 共 埼 第 9 9 号
令和5年5月22日

各所属所長 様

公立学校共済組合埼玉支部長

データヘルス事業「健康づくりプログラム」参加者の募集について（通知）

平素より、当共済組合の業務につきまして、御理解と御協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年度に引き続きデータヘルス事業「健康づくりプログラム」を実施することとしました。ついては、裏面「令和5年度 データヘルス事業「健康づくりプログラム」募集要領」に基づいて参加者を募集いたします。

事業の内容は、組合員を対象者とし、スマートフォンのアプリを活用して生活習慣等に関するアドバイス支援を行うことで、健康の維持増進を図るものです。

つきましては、奮って御参加いただけるよう貴所属所職員に周知をお願いいたします。

担当：教育総務部福利課 厚生担当
電話：048－830－6703

令和5年度 データヘルス事業「健康づくりプログラム」募集要領

- 1 目的
疾病の発症予防や将来的な重症化を予防するために、生活習慣の改善等による健康づくりの必要性を促すためのICTを活用した支援を行うことにより、組合員の健康の保持・増進を図ることを目的とする。
- 2 主催
公立学校共済組合埼玉支部
- 3 対象者
公立学校共済組合員本人
- 4 参加条件
①決定時及び参加時に組合員資格があること。
②アプリをダウンロードできるスマートフォンを所有していること。
【対応機種】iPhone：iPhone5S以降、かつiOS12.0以上
Android：OS8.0以上

- 5 内容
参加者はスマートフォンアプリを活用し、食生活や運動等を入力する。実施者は入力された内容を総合的に判断し、日々参加者へ生活習慣等に関する評価アドバイスの支援を行う。

①参加者募集

3名1チームまたは個人で参加（いずれかにお申込みください）。

②各自の健康課題に合ったコースを選択する（計11コース）。

1 ヘルシーダイエットコース	2 健康維持コース	3 メタボ改善コース
4 やせ体型改善コース	5 健康寿命延ばそうコース	6 生活習慣病対策コース
7 ほどよく筋肉&引き締めコース	8 マッチョになりたいコース	9 産前・産後コース
10 食事療養コース	11 ロカボコース	

～新設コースのご案内～

10 食事療養コース……食事をしっかり摂りたい！治療や副作用、体調不良などで食欲がない方向け

11 ロカボコース……糖質を抑えたい！糖質量を抑えて、美味しく楽しく健康管理したい方向け

- ③各自がスマートフォンアプリを活用し、食生活や運動等を入力する。
- ④参加者個人の健康に即したアドバイスが日々送られる。
- ⑤使用期間中にイベントを2回実施（1回目7～8月、2回目9～10月）
イベントは食生活や運動等から算出される「健康スコア」を元にチーム戦及び個人戦を実施する。上位入賞者には賞品を送る。
チーム戦：チームの日々の「健康スコア」を平均し、上位20チームへ賞品を送る。
個人戦：日々の「健康スコア」を平均し、参加者全員の中から上位30名へ賞品を送る（チーム戦受賞者を除く）。

- 6 実施期間
令和5年7月から11月
- 7 定員
300名 ※希望者が定員を超えた場合は、抽選により参加者を決定する。
参加者には6月下旬に参加決定通知とアカウント登録方法及びパスコードを送付する。
- 8 申込方法及び申込期限
・「健康づくりプログラム申込フォーム」より申し込む。
右記二次元バーコード
URL：<https://req.qubo.jp/gojo-saitama/form/YfilBclX>
・申込期限 令和5年6月21日（水）



＼ 3人1チーム OR 個人で豪華賞品をGETしよう！！ ／

仲間と一緒にチャレンジ！！

健康づくりプログラム

6/21 締切

事業内容

◆定員：300名

◆実施期間：令和5年7月～11月

スマートフォンのアプリを活用し、5か月間にわたり日々生活習慣等に関する評価アドバイスを行います
期間中2回イベントを実施し、イベント期間内の平均スコアで上位チーム・上位者へ賞品を贈ります
お申込みは、3人1組または個人でお申込みできます



Step 1

食事・運動・生活を毎日アプリに記録！！
入力内容により健康スコアがつきます

Step 2

記録された食生活や歩数等を基に
AI 管理栄養士がアドバイス！！

Step 3

イベントではチームの平均スコアで勝負！
チームまたは個人で上位を目指そう！！

参加者の声

カロママが励ましてくれたり、褒めてくれるので、食事の記録と運動を楽しんでいます！
順位が発表されるのも、励みになります。

妊娠中の健康管理・食生活の管理ができて、とてもありがたい。栄養バランスを考えながら、十分なカロリーを摂取することができております。

この企画のおかげで職場の人とよく話すようになりました。

健康に関して、特に食生活と運動に対する意識が高まりました。期間中の仲間とのコミュニケーションもあり楽しく続けられました。

豪華賞品

ランキング上位20チーム・個人ランキング

上位30名の方へプレゼント ※賞品写真はイメージです



1位～10位チーム (例)



11位～20位チーム (例)



個人 1位～10位 (例)

申込方法

組合員の方から直接お申込み頂けます。
右記二次元バーコードからお申込みください。

