

コースへのチャレンジ手順

1

コースを選ぶ

全23コースより**2コース以上**選んでください

2

チャレンジ開始

健康チャレンジキャンペーン[®]を開始し、記録表に記入します
コースによって毎日または毎週、記録をつけます。目標達成を目指してがんばりましょう。
被扶養者の方が参加される場合でも、必ず被保険者の会社名・所属および保険証記号・番号をご記入ください。
記録表をコピーをする際は、A3両面コピーのみ有効です(その他のサイズ、フォーマット変更は無効)。

3

チャレンジ終了

記録表を提出します 提出していただいた記録表は返却いたしません。
必要な方はあらかじめコピーをとってから提出ください。

事業所に所属している現役の被保険者の方

▶ 事業所のMHP担当部門

特退・任継被保険者の方、被扶養者の方

▶ 〒100-8310 東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビル
三菱電機ライフサービス(株) MHPポイント窓口行

第1回(6/1~7/31)

提出締切

8/8(金)必着

第2回(10/1~11/30)

提出締切

12/8(月)必着

コース達成ごとにMHPポイント**400P**プレゼント!
最大5コース達成で2,000P、年2回合計で4,000Pをプレゼントします。

さらに**最大 1,000P**獲得のチャンス!
Web版で週1回以上記録してマークを集めると
くわしくは健康チャレンジキャンペーンWEB版をご覧ください。

記録表の記入方法

チャレンジするコースに○をつけましょう。

できた日には○を、できなかった日には×を記入します。

〈体重記録コース〉
●初めにチャレンジ開始時の体重を記入します。(体重記入は任意)
●毎日、体重を記入してください。現体重を基準に、-1kg、+1kgという書き方でもかまいません。(任意)

コース	基本項目の達成目標	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	実施結果(合計)	達成チェック
1 「もう少し食べたいな」で我慢	50日以上	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	51	✓
2 たんぱく質をもっと摂ろう	50日以上	○	×	○	×	×	○	○	×	○	×	×	○	×	×	○	×	×	○	×	×	○	×	×	○	×	×	○	×	×	×	×	50	✓
3 みそ汁を飲もう	6週以上実施日																																7	✓
17 マスター	6週以上実施日																																18	✓
18 肝臓に休息	6週以上	○	×	○	×	○	○	○	○	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	×	7	✓
19 体重記録 スタート時 78.5 kg	50日以上	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	59	✓
20 あいさつ・感謝の達人	50日以上																																20	✓
21 目元いきいき	50日以上																																21	✓
22 冷え性改善	50日以上																																22	✓

必須

○の数の合計を必ず記入してください。
チャレンジが達成したら✓チェックしましょう。
「実施結果(合計)」と「達成チェック」に✓がない場合はチャレンジ達成となりません。
ご注意ください。

〈体重記録コース〉
チャレンジ開始時とチャレンジ終了時の体重差を記入します。(任意)

キャンペーン全体に関するお問い合わせ先

三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 TEL:03-3218-3122

個人記録表

MHP
いきいきワクワク
ACTION

健康チャレンジ
キャンペーン 2025

チャレンジ期間
① 2025年 6/1(日) ~7/31(木)
② 2025年 10/1(水) ~11/30(日)

必須

①会社名・所属

②フリガナ

③氏名

④保険証

⑤ 本人(被保険者)・家族(19歳以上の被扶養者)

⑥生年月日 西暦 年 月 日

※文字は丁寧に書きください。
※特例退職被保険者は5桁の番号を左寄せで記入してください
※枝番の記載は不要です
○西暦 1993年 ×和暦 平成5年

「保険証」や「資格確認書」に記載されている
記号・番号をご記入ください。
【注意】
ご自身の数字を記入してください。

記号・番号の記入について
保険証の資格が変更となった場合は、新しい記号・番号でログインしてください。毎月20日頃にシステムの情報更新を行うため、新しい記号・番号でログインできない場合は、旧記号・番号を利用してください。
①会社名・所属 三菱電機(株)○○○営業所
②フリガナ ミツビシ タロウ
③氏名 三菱太郎
④保険証 記号 110
⑤ 本人(被保険者)・家族(19歳以上の被扶養者)
⑥生年月日 西暦 1986 年 1 月 23 日
健康保険証の記号・番号は左寄せでご記入ください。

●当健康保険組合の資格を喪失されている場合は、対象外となります。
●必須項目の記入漏れは無効となりますので、必ずご確認ください。(被扶養者の方が参加される場合でも、必ず被保険者の会社名・所属および保険証記号・番号をご記入ください。)

必須 「健康チャレンジキャンペーン」終了後アンケート

該当する項目に✓チェックをつけてください

1 キャンペーンに参加した「満足度」を教えてください。	1.□満足 2.□やや満足 3.□やや不満 4.□不満
2 キャンペーンに参加した後の「体調」の変化はありましたか？(複数回答可)	1.□体が軽快になった。 2.□胃腸の調子が良くなった。 3.□頭痛が減った。 4.□体力がついた。 5.□目の疲れや肩こりが楽になった。 6.□ストレスが少なくなった。 7.□腰痛が軽減された。 8.□風邪をひかなくなった。 9.□午前中の体調が良くなった。 10.□寝つきや寝起きがよくなった。 11.□特になし
3 仕事や私生活にby影響はありましたか？	1.□あった 2.□なかった 3.□わからない
4 今回取り組んだ目標はキャンペーン後も続けられそうですか？	1.□続けられそう 2.□続けるのは難しい 3.□わからない
5 「健康チャレンジキャンペーン [®] 」をどうやって知りましたか？	1.□社内案内(通知、イントラ) 2.□ポスター掲示 3.□健康保険組合広報誌「アントレ」 4.□健保ホームページ 5.□職場、同僚、友人からの声掛け
6 「健康チャレンジキャンペーン [®] 」を終えての、ご感想・ご要望をお書きください。(任意)	
7 三菱電機健康保険組合のホームページにて「鷹の爪団」とのコラボムービー第4弾「健康クエスト」を公開していることを知っていますか？	1.□知っており、視聴もした 2.□知っているが、視聴したことはない 3.□知らない
8 健康保険組合が提供している健康管理アプリ「kencom」を知っていますか？	1.□知っており、利用している 2.□知っているが、利用していない 3.□知らない
9 健康管理アプリ「kencom」でウォーキングキャンペーン「みんなで歩活」を年2回開催していることを知っていますか？	1.□知っており、参加している 2.□知っているが、参加していない 3.□知らない

提出前に確認! □健康保険証記号・番号を正しく記入した □アンケートに記入した □達成したコースの右の欄に実施結果と✓を入れた

記録紙は、必ずA3サイズで、両面印刷(短辺綴じ)で出力してください。



必須

[illegible]