


アントレ 家族で楽しく健康づくり

Entrée

三菱電機健康保険組合

MHP  いきいきワクワクACTION
三菱電機グループ健康経営プラン2022-2026

三菱電機健康保険組合ホームページ
<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/>
アントレのバックナンバーもご覧いただけます

三菱電機健康保険組合 検索 



いきいき
ワクワク

総統!
新しいMHP活動が
始まるみたいですよ!



なんじゃと!?
早く表紙を
めくるのじゃ!



©DLE

MHP 
いきいきワクワク
ACTION

特集 新MHP活動始動! 青年よ、いきいきワクワクを抱け!

NEW つくりおき 野菜のおかず

NEW 楽ラク コミュニケーション対話力

2022年度 健保予算のご報告

けんぽ広報誌

No. **115**

2022 / SPRING



三菱電機健康保険組合 × 秘密結社鷹の爪



新MHP 活動始動!

青年よ、いきいきワクワクを抱け!



ちなみに
秘密結社
鷹の爪とは…?

2006年4月、テレビ朝日での深夜放送がスタート。さまざまな企業や官公庁とコラボレーションを行い、活躍の場を広げている人気コンテンツ。悪の秘密結社 鷹の爪は、総統、吉田くん、レオナルド博士、菩薩峠くん、フィリップの5人組。「人と地球に優しい世界征服」をたくらんで怪人や秘密兵器を作るも、マヌケな失敗をしてばかり。おまけに超がつくほど貧乏だけど、今日も世界征服は諦めない。

このたび、悪の秘密結社 鷹の爪が三菱電機健康保険組合とコラボして新しい活動のPRをすることになりました。

ありがとうございます、ありがとうございます!

根拠のない自信とともに無理のない範囲で一生懸命がんばります!



吉田くん

特に吉田くんみたいに若くて、仕事や家庭に忙しい世代の人達に意識してほしいんじゃよ……まあ詳しくは我々が作った面白くてわかりやすく、ためになる動画を見てもらおうか。吉田くん、準備はできとるかね?



はい。鷹の爪団の頭脳、レオナルド博士が世界最高クラスの技術を駆使した動画への誘引装置を開発してくれているはずですよ!



吉田くん、誰に話すとるんじゃね。その意気込みなら新しい活動のスローガンはもう理解とるんじゃろうな?



総統

当然じゃないですか! たしか、「いきいき荒川区役所!」ですよ。楽しそうなスローガンだなあ!



役所が元気になる目標立ててどうするんじゃ! いきいきわくわくアクションじゃよ! いきいき、わくわく、アクション!



MHP いきいきワクワク ACTION!!

ほら、あっという間に3回言ったぞ! からだに問題がない、病気じゃない。それだけで本当に健康と言えるのか。心身ともに充実して、いきいきワクワクと毎日を送っている状態こそが理想で、それを目指していこうというわけじゃ!!



オラ、作ってやったぞ。こっからアクセスしろ!



レオナルド博士

いや、これただのでっかい二次元コードじゃないか!



菩薩峠くん

PCの場合は三菱電機健保サイトから飛んでくださーい…

フィリップ



新MHP活動 始動!



「いきいきワクワクACTION」の全貌がわかる! かもしれないムービーはこちらから!



いきいきワクワクACTION

三菱電機グループ健康経営プラン 2022-2026

20年間行ってきた「MHP21活動」をベースとしながら、より多くの皆様が「いきいきワクワク」とした毎日を過ごしていけるよう、一人ひとりの「健康満足度」の向上を最上位の目標として、魅力ある活動を展開していきます！

【活動理念・目的】

一人ひとりが「いきいきワクワク」と日々を過ごしていくための健康づくり活動を推進します

【対象者】

三菱電機グループ従業員
およびその家族

【活動期間】

2022年4月～
2027年3月の5年間



いきいきワクワクを作るのはこの3つじゃ！

「快食」「快眠」「快便」するにはどうすればいいんですか？
寝ながら暮らせばいいんですか？



そんなわけないじゃろ！
「快食」「快眠」「快便」につながる生活習慣がこれじゃ！

これで健康かつオープンマインドな悪の秘密結社になれますね！



健康満足度(いきいきワクワクの度合い)を表す指標



快食

食欲があり、
おいしく食事がとれている



快眠

気持ちよく、
ぐっすりと眠れている



快便

便通がよく、
お腹がすっきりとしている

健康満足度の向上につながる生活習慣の指標

食事



・食事の量と質のコントロールができています

運動



・息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週行っている
・1日平均8,000歩以上歩いている

睡眠



・良質な睡眠を得るための行動ができています

歯の手入れ



歯あー!!

・1日3回歯の手入れをしている
・定期的に歯石除去や歯面清掃を受けています

喫煙



・喫煙しない

飲酒



・節度ある適度な飲酒(1日平均2ドリンク以内)ができています

「健康チャレンジキャンペーン」を新たに展開します！

毎日体重を計ろう！キャンペーンやウォーキングキャンペーンなど、全員が同じ内容・目標に対して取り組む既存のキャンペーンから、自分自身の健康状態や課題に応じて約20コースの中から選択し参加できる「健康チャレンジキャンペーン」に一新します！

総統、僕はフルコースにします！

約20コースから自分の好きなコースをチョイス！

部門・コース	達成目標
1 □□□□□□	〇〇日
2 □□□□□□	〇〇日以上
3 □□□□□□	〇〇日以上
4 □□□□□□	〇〇日以上
5 □□□□□□	〇〇日以上
6 □□□□□□	〇〇日以上

自分の好みで約20のコースの中から選べるんじゃ！

WEBやスマホからでも記録・閲覧できる！

吉田くん、スマホから動画でエクササイズもできるんじゃよ

それじゃあ寝ながらスマホでやせられるってことですね！

チーム参加&ランキングが閲覧可能！
2か月間 ×年2回の開催を予定！

毎日の食卓にヘルシーな1品をサッとプラス!

つくりおき 野菜のおかず



「手間OFFレシピ」に替わり、本号から新たなレシピコーナーがスタート!

つくりおきで、毎日の食卓に野菜のおかずを1品、付け足してみませんか。

空いた時間につくりおきしておけば、忙しい日でも手軽に栄養バランスをアップさせることができます。

1年間(4回)にわたって、野菜をカラーごとにご紹介。

春はグリーン野菜を使ったレシピを集めてみました。

管理栄養士によるマメ知識もご参考に、ぜひお試しください!

ブロッコリーつくね

調理時間 約20分 1人あたりの参考エネルギー 120 kcal

[参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:12g 脂質:4g 炭水化物:5g 食物繊維:1g

材料(8個分/副菜として4人分)

鶏ひき肉	200g
ブロッコリー	100g
パン粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
コショウ	適量
しょうゆ、酒、みりん	各大さじ1
砂糖	小さじ1
油	適量

作り方

- ブロッコリーは房に分けて水にくぐらせ、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで2分半加熱する。冷水で粗熱をとり、水気を絞って粗みじん切りに。Bの調味料は混ぜ合わせておく。
- ボウルに鶏ひき肉、A、刻んだブロッコリーを加え、粘りが出るまでしっかり混ぜる。8等分にして丸形に整える。
- フライパンに油を薄く熱し、2を焼く。片面が焼けたらひっくり返し、大さじ1の水を加え、フタをして中火で2分蒸し焼きに。Bを加えて全体に絡まるまで煮詰める。

管理栄養士のマメ知識

ブロッコリーは緑色が濃く、つぼみが密で茎に空洞がないものを選びましょう。抗酸化作用のβ-カロテンが多く、ビタミンCも豊富。ただしビタミンCは水溶性なので、ブロッコリーの下ごしらえは、ゆでるより蒸すのがおすすめ。



ほこほこしジュシー



さっぱり香ばしい

ほうれん草としめじのピーナッツナムル

調理時間 約15分 1人あたりの参考エネルギー 45 kcal

[参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:3g 脂質:3g 炭水化物:4g 食物繊維:3g

材料(保存容器小1個分/副菜として4人分)

ほうれん草	1把
しめじ	1パック
ピーナッツ	20粒
糸唐辛子	あればお好みで適量
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1

作り方

- ほうれん草は5cm幅に切る。しめじは石づきをとってほぐし、ピーナッツは細かく刻んでおく。
- 大きめの耐熱ボウルにほうれん草を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。冷水にさらしてアクを抜き、水気を絞る。
- 耐熱ボウルにしめじを入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分半加熱する。水洗いして粗熱をとり、水気を切る。
- 2・3を合わせ、刻んだピーナッツ、Aの調味料を加えよく混ぜ、糸唐辛子を添える。

管理栄養士のマメ知識

しめじのビタミンDとピーナッツの油分で、ほうれん草に含まれるカルシウムの吸収率がアップ! しめじは、きのこ類の中でも食物繊維がトップクラスです。冷凍することでうまみが増しますので、使いきれない場合は冷凍保存を。

キャベツとあさりの酒蒸し

調理時間 約12分 1人あたりの参考エネルギー 65 kcal

[参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:4g 脂質:2g 炭水化物:5.5g 食物繊維:1.7g

材料(保存容器中1個分/副菜として4人分)

キャベツ	300g
あさり	200g
日本酒	1/4カップ
オリーブ油	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
ニンニク(小)	1片
鷹の爪(輪切り)	5個
コショウ	適量

作り方

- キャベツは芯の部分を取り除き一口大に切る。ニンニクは薄切りにする。
- フライパンを熱してオリーブ油、ニンニク、鷹の爪を加える。ニンニクの香りが出てきたらキャベツと大さじ1の水を加え、強火で1分加熱する。
- あさりと酒を加え、塩、コショウをふり、フタをして中強火で2~3分蒸す。
- あさりの口が開いたらフタをとり、煮汁がなくなるまで煮詰める。

管理栄養士のマメ知識

キャベツのビタミンCとあさりに多く含まれる鉄分は、貧血対策に最適な組み合わせ。あさりには肝機能を高めるタウリンも豊富に含まれています。ちなみにキャベツは生で食べると、胃の調子を整えるビタミンUも摂取できます!



うまみが引き立つ

ビタミンやミネラルが豊富な野菜は、からだを健康に保つ役割があります。

つくりおきを上手に活用して、毎日の食卓に野菜を取り入れていきましょう!

※調理後は冷蔵庫で保存し、なるべく早めにお召し上がりください。

楽ラク コミュニケーション対話力



三菱電機(株)名古屋製作所
健康増進センター
保健師
公認心理師
認定:レジリエンstrengthening講師
認定:エフェクティブ(うつ専門)コーチ
永谷 有賀里

もっと会話が楽しくなる! 対人関係によるストレスを軽減させよう

皆様は、職場内での人間関係に悩んでいませんか。
厚生労働省の調査によると、職業生活の中で約6割の方が何らかのストレスを抱え、
そのうち約3割が職場の対人関係で悩んでいるとのこと。
人と接するときに緊張する、話しかけられないなど、対話に苦手意識がある人ほど
ストレスを抱え込んでしまうようです。
そこで今回から、円滑なコミュニケーションを図る「対話力」について連載します。
楽しくラクに対話をして、ストレス軽減につなげていきましょう!

1 他者とのコミュニケーション、 どんなときにストレスを感じる?



コミュニケーションでストレスを感じる時は、どんなときでしょう。

お互いのことが「よくわからない」とき、そして「わかっているはずだ」と考えている相手と、うまく関わりを持っていないときではないでしょうか。

特に親しい間柄では、「相手が自分のことを理解してくれている」という前提があるため、ほんの少しのずれ違いが激しい言い争いにまで発展してしまいがちです。

職場の人間関係も同様です。
同じ環境下にいる社内の人とのコミュニケーションでは、「説明しなくてもわかるだろう」という範囲が広くなり、前提条件や周辺情報が省略されがちです。
このように「わかっているはずだ」という無意識の期待があると、期待どおりの反応や結果が得られなかったときの怒りや失望が大きく、ストレスを感じやすくなってしまいます。

2 コミュニケーションとは、 人とわかり合うための努力

同じ職場で働いていても、本来は生活環境も人生経験も価値観も異なる他人どうし。
上手に付き合っていくためには、それ相応の努力が求められます。

コミュニケーションとは、わかり合うことが難しい個人間の単なる情報伝達の技術ではなく、「わかり合えない他者との関係を良好に保つ」こと、または「少しでもわかり合おうとする努力」のことです。

楽しくラクに対話をしていくには、まずはお互いにリラックスすることが大切です。
簡単なワークで、緊張を解いていきましょう。



3 対話より前に、 お互いの緊張を解こう

リラックスによる
ストレス軽減



まずは自分がリラックスしよう

自分が緊張していると、それは相手にも伝わります。お互いに緊張状態で対話が始まると、さらなる緊張を生みます。これでは対話もスムーズにできません。
まずは自分が「リラックスすること」を心がけるようにしましょう。



ワーク あなたのリラックス法を考えてみましょう

[例]・深呼吸をする・好きな飲み物を飲む・楽しかったことを思い出す など

次は、相手にもリラックスしてもらおう

自分がリラックスできたら、次は相手です。「え? 相手に? でも…何をすればいいの?」と、戸惑うかもしれません。自分が今まで体験したことを思い出しながら、理解を深めていきましょう。



ワーク あなたは、これまで他人から何をしてもらったときにリラックスできましたか?

[例]・相手から挨拶をもらったとき・優しく笑顔で対応してもらったとき・感謝されたとき・自分の話をゆっくり聞いてくれたとき など、些細なことでもOKですので、たくさん書き出してみましょう

実は…人は、「丁寧に扱われる」とリラックスできます!

なぜリラックスにつながるの? 以下のような感覚があると、人は安心して緊張が解けやすくなります。

自分は受け入れられている
という社会的欲求を満たす
受容感

大切にされている
という満たされた
自己重要感

期待されている
ことで生じる
成長や貢献意欲

自分は特別な存在だと
気づかせてくれる
覚醒の感覚



ワーク あなたがこれまでに他人から「丁寧に扱ってもらった経験」はどんなことですか?

[例]・困っているときに優しく声をかけられた・丁寧な説明を受けた・前もって有益な情報を教えてくれた・メールや手紙に嬉しい一言が添えてあったなど、思い出すとたくさんあると思います

ワーク あなたがその経験を他者とのコミュニケーションに活かすとしたら、どんなことができそうですか?

※対話する前、対話中、対話後、さまざまなタイミングで意識してみましょう。

今回は、まず自分や相手の心の状態を整える方法についてご紹介しました。
対話力をベースにコミュニケーション力をアップさせ、ストレス軽減につなげていきましょう!
コミュニケーションは、お互いの関係構築が非常に重要です。
次回は、信頼関係の構築についてお伝えしていきます。

2022年度健保予算のご報告

健康保険

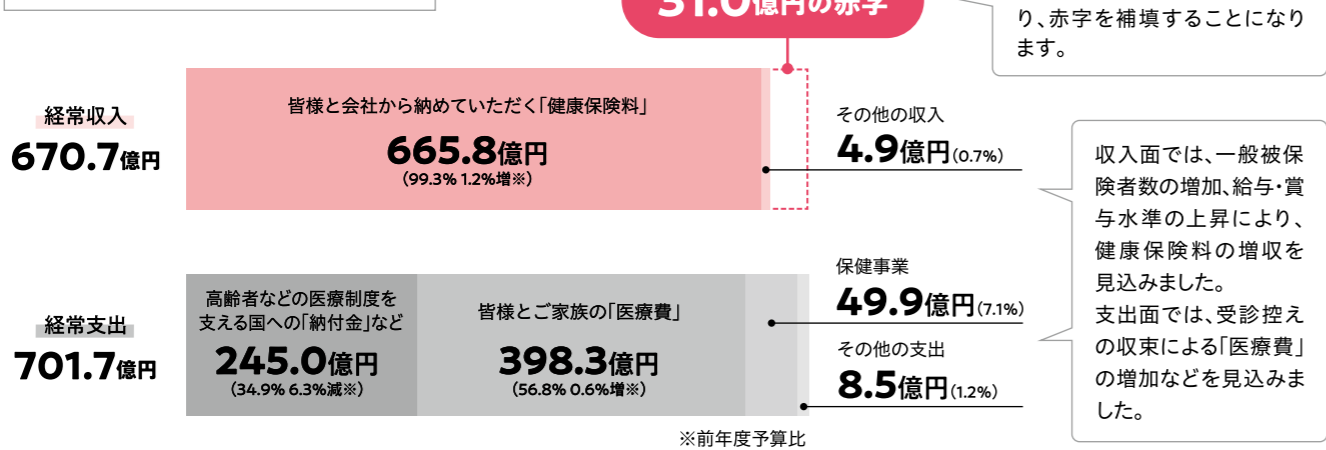
財政健全化にご協力を！

国への納付金が減少するも、赤字見込みの予算編成

2月に開催された第136回組合会において、2022年度の予算を決定しました。一昨年の高齢者医療費の減少(コロナ禍での受診控え)の精算が行われ、今年度は一時的に国への納付金が減少します。しかし、医療費については増加する見込みであり、収支としては赤字見込みでの予算編成となりました。なお、健康保険料率については8.8%に据え置きます。



2022年度予算経常収支の内訳



2023年度以降は、高齢者の増加で、国への納付金が大幅に増加することが見込まれています。引き続き中期的財政健全化に向けた取り組みを強化していきます。

介護保険

2022年度予算 総枠89.1億円

高齢者の介護費用の増加などにより、単年度収支では赤字が見込まれますが、前年度決算残金の繰越しなどで補填し、介護保険料率は1.65%のまま据え置きとしています。

[2022年度収支概要]

収入		支出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	8,302,459	介護納付金	8,484,791
繰越金	553,964	還付金	1,500
繰入金	54,102	予備費	424,240
雑収入	6	合計	8,910,531
合計	8,910,531	合計	8,910,531

単位:千円

2022年度

特例退職被保険者の保険料について

- 標準報酬月額：260,000円(2021年度と同額)
- 一般保険料：22,880円/月(2021年度と同額)
- 介護保険料：4,290円/月(2021年度と同額)

任意継続被保険者標準報酬月額の上限額について

- 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額：380,000円(2021年度と同額)

公告

健保規程の改定…健康保険法の改正に伴い、高額療養費支給手続規程を以下のとおり改定する。

新	旧
<p>第1条(目的) この規程は、施行規則第109条、109条の2に基づき月間の高額療養費及び年間の高額療養費の支給手続を行うに必要とする事項を定める事務の適正化と事業運営の円滑化を図ることを目的とする。</p> <p>第2条(高額療養費の請求) 社会保険診療報酬支払基金を経由する診療報酬明細書もしくは調剤報酬明細書にかかる分について、当該明細書データまたは明細書を組合で受領したとき、又は療養費、第二家族療養費にかかるものについては、当該申請書を組合で受領したときにおいて、一部負担金等世帯合算額、70歳以上一部負担金等世帯合算額、基準日被保険者合算額、基準日被扶養者合算額、元被扶養者合算額が健康保険法施行令第42条に定める額を超える場合それぞれ被保険者より高額療養費の請求があったものとみなす。ただし、年間の高額療養費については、組合が計算期間の全てにおいて外来療養に係る額を把握している場合に限るものとする。</p> <p>第3条(支給時期) 月間の高額療養費は、毎月1回支給する。年間の高額療養費は、毎年2月に支給する。</p> <p>第4条(支給方法) 高額療養費は、事業主に支払い、給与同封により支給する。 (1)事業主に支払ったときは被保険者に支払ったものと見なす。 (2)任意継続被保険者、特例退職被保険者及び被扶養者であったものについては、直接支給する。</p> <p style="text-align: right;">後略</p>	<p>第1条(趣旨) この規程は、施行規則第109条に基づき、高額療養費の支給手続を行うに必要とする事項を定め、事務の適正化と事業運営の円滑化を図ることを目的とする。</p> <p>第2条(高額療養費の請求) 高額療養費は、社会保険診療報酬支払基金を経由する診療報酬明細書・調剤報酬明細書もしくは訪問看護療養費明細書または事業主診療機関により請求される診療報酬明細書もしくは調剤報酬明細書にかかるものについては、当該明細書を組合で受領したとき、また療養費、第二家族療養費にかかるものについては、当該申請書を組合で受領したとき、それぞれ被保険者より請求があったものとみなす。</p> <p>(新設)</p> <p>第3条(支給の時期・方法) 高額療養費は、事業主に支払い、給与同封により支給する。 (1)事業主に支払ったときは被保険者に支払ったものと見なす。 (2)任意継続被保険者、特例退職被保険者及び被扶養者であったものについては、直接支給する。</p> <p style="text-align: right;">後略</p>

健保からのお知らせ

● 2022年度 被扶養者資格の再確認(検認)のお願い

今年度の被扶養者資格の再確認(検認)の対象は、以下のとおりです。

特例退職被保険者(保険証記号:700)の被扶養者

対象被扶養者の年齢及び続柄: [令和4年中に66歳~69歳になる配偶者]

*ただし、令和3年1月1日以降に他健保・国保から特例退職被保険者の資格を取得した方及び新規で被扶養者に認定された方を除く

対象の被扶養者がいる被保険者には、6月下旬頃に被扶養者調書を郵送いたします。

必要書類を添えて期限までにご提出いただくよう、ご協力をお願いいたします。

※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております。

● 生活習慣病健康診断補助規程の改定

子宮頸がん検査の補助額を以下のとおり改定します。(2022年4月1日改定)

4,500円/人(税別) → 6,500円/人(税別)

春は就職の季節です

被扶養者に異動(就職先から保険証が発行された場合など)があったときは、健保組合への手続きが必要です。忘れずに扶養削除の手続きをお願いいたします。

心とからだの健康相談

- 保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
- 相談内容などが会社に通知されることはありません。

三菱電機健保専用番号にお電話ください。それぞれのサービス窓口におつなぎします!

フリーダイヤル 0120-568-324

電話健康相談 <無料> (24時間相談可能) 相談内容 健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内等

電話・対面メンタルヘルス相談 <電話・対面あわせて年間5回まで無料> 相談内容 全国各地で臨床心理士との電話または対面による相談(要予約、予約受付は24時間可能)

WEB健康・メンタルヘルス相談 現役従業員対象 WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。 ※被扶養者・任意継続者・特例退職者は電話相談をご利用ください。 <http://www.a.eap-net.com/mhp21/>

海外ヘルスサポート 海外からのご相談は、下記の電話番号にお申込ください。 03-6747-0899



年に1回の健康診断で、 健康状態をチェックしましょう!

最大
25,000円
もおトク!

※被扶養者は
最大23,000円(税別)

人生100年時代、病気は「治す」から「防ぐ」時代!

特定健康診査(以下特定健診)は法律により、健康保険加入者の40歳~74歳までの方の受診が定められています。人生100年時代。何歳になっても自分らしくいきいきと過ごすためには、「健康であること」が大切です。

自覚症状のない病気の早期発見や生活習慣病を未然に防ぐためにも、年に1回の健康診断を習慣化し、家族全員で健康の維持・増進につなげましょう。

年に1回健康診断を受診することで得られる「メリット」

メリット1

健康維持はもちろん、病気を予防し、治療にかかる時間や医療費などが節約できます。

メリット2

自覚症状がない病気の早期発見や、異常が見つかった場合の早期治療につながります。

メリット3

突発的な体調不良時、健診結果の履歴があれば要因が把握しやすくなります。

メリット4

人生100年時代。「健康であること」で、何歳になっても自分らしく毎日を楽しめます。

OB・ご家族の皆様のための健診制度のご案内

三菱電機健康保険組合では、以下の3つの制度をご用意しています。

皆様のニーズやライフスタイルに合わせて、いずれか1つお選びいただけます。

*今年度末(2023年3月31日)時点
35歳以上の方が対象

	健診制度1		健診制度2	健診制度3
	指定健診機関 健康診断受診制度		受診券利用制度	生活習慣病健診補助申請制度
	A. 施設型健診	B. 巡回レディス健診		
受診会場	「健診機関名簿」から選択	「健診会場リスト」から選択	「受診券」が使える健診機関	かかりつけ医院など任意の健診機関
オプション検査	○	○	×	○
窓口支払	なし	なし	なし	あり
特徴や留意点	<ul style="list-style-type: none"> 窓口での支払いや事後の手続きは不要 指定オプション検査以外を申し込み、補助上限*を超えた場合の差額は自己負担 	<ul style="list-style-type: none"> 基本項目に乳がん・子宮がん検査を追加 指定オプション検査以外を申し込み、補助上限*を超えた場合の差額は自己負担 	<ul style="list-style-type: none"> 受診券の利用可否は、健診機関に直接確認が必要 特定健診必須項目のみ 	費用は全額立替払いし、健保補助*を受けるために、後日申請手続きが必要

※OB(特退・任継)は25,000円(税別)、被扶養者は23,000円(税別)を上限に費用補助

中部地区・関西地区在住の皆様

中部地区・関西地区の皆様には、「巡回レディス健診」の代わりに、「地域版巡回健診のご案内」を同封しております。健診機関や検査項目が異なりますので、地域版のご案内をご確認ください。

詳しくは 2022年度 三菱電機健康保険組合 健康診断のご案内をご覧ください。

現役従業員のご家族の方

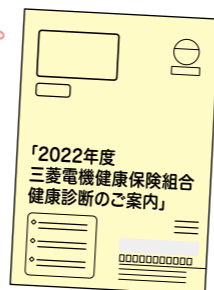
3月下旬より順次、対象者*のご自宅へ郵送しております(黄色い封筒)。
*今年度末(2023年3月31日)時点で35歳以上の方

所属事業所より当健保に連携いただいている住所(会社届出住所)に送付しております。
5月下旬までにお手元に届かない場合は、事業所の健保担当部署へお問い合わせください。

特例退職・任意継続の方

当健保に届け出いただいている住所に送付しております。
6月下旬までにお手元に届かない場合は、健保・保健事業推進課へお問い合わせください。

※年度内に75歳になる方や再就職予定の方などは、喪失日前までに健診予約・受診をするようにしてください。



(封筒イメージ)

便利で人気のある「健診制度1」をご紹介します!



3つの健診制度のうち、最も便利で人気のある「健診制度1」をご紹介します。

1 充実の費用補助! OB(特退・任継)は最大25,000円!

被扶養者は最大23,000円*1を三菱電機健保が費用補助!

※1 いずれも税別

2 ポイントがたくさん貯まる!

- ※2 メニューの関連リンク、または、おおすすめリンク集からご予約ください。
- ① 健診受診でMHPポイント
 - ② 「健診制度1」なら7月末までの予約でMHPボーナスポイント
 - ③ さらに! kencomからの予約*2でMHPポイント+200ポイント

	健診受診ポイント	ボーナスポイント
OB(特退・任継)	1000	1000
被扶養者	500	500

3 窓口支払い一切不要! ... 煩わしい事後の手続きもありません。

※3 指定オプション検査以外を申し込み、補助上限を超えた場合の差額は自己負担となります。

4 充実の健診項目! ... 定められた基本健診項目に加えてオプションもつけられます。

5 予約は簡単! ... ネットでもハガキでもOK

健診制度1についてのお問い合わせ先

株式会社LSIメディエンス健康検診事業部

0120-507-066

(受付時間: 平日9時00分~17時30分)



https://www.tme.medience.co.jp/mestfweb/

パート・アルバイト先などで健診を受けた方へ
健診結果をお送りください!

法律に基づき、特定健診対象者(40~74歳の三菱電機健保加入者)の健診受診状況を報告する義務があり、パート・アルバイト先などで受診された健診も報告対象となります。「健診制度」以外で受診された場合は、黄色い封筒に同封されています「パート勤務先健診結果 提出用紙」にて健診結果を送付してください。ご協力をよろしくお願いいたします。

MHPポイント
プレゼント!

健診で全員ポイントが貯まる!

MHPポイントが貯まります!

健保の健診制度を利用して健康診断を受診するとポイントが付与されます。ポイントを貯めれば豪華景品に交換可能!

被扶養者は500ポイント!

kencomの登録方法

2次元コードからkencomアプリをダウンロード



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



もしくはアプリストアで「kencom」と検索

さあ、今すぐ始めよう！

kencomで、いきいきワクワク健康管理

“あなたのための”健康情報を提供してくれるアプリ「kencom」では、日々の健康管理機能のほか、健康に関する情報の配信、MHPポイントが貯まるさまざまなイベントを開催しています。

kencom活用のメリット

- 1 利用料が無料**
kencomは法人契約専用のアプリです。三菱電機健保加入者は無料でご利用いただけます。
- 2 家族や仲間と利用**
19歳以上の被保険者と被扶養者にご利用いただけます。ウォーキングイベント「みんなで歩活」など、家族や仲間と楽しみながら利用することができます。
- 3 ゲーム感覚で健康管理**
kencomは個人の健康増進をサポートするヘルスケアエンターテインメントアプリ。ゲーム感覚で楽しめます。
- 4 「MHPポイント」が貯まる**
MHP「いきいきワクワクACTION」では、これまでにkencomを活用、「MHPポイント」がもらえるイベントをどんどん企画していきます！

kencomを活用して、楽しく健康を目指しましょう！ *MHPポイントの詳細はP.16(裏表紙)をご確認ください。

Check! 日々の健康管理に「行動メニューの記録」を活用しよう！ ミッションをクリアしてペットキャラクター「エアモ」を育成！



行動メニューの記録の設定方法

- ①「カラダ」タブの「行動メニューの設定」もしくは右上の歯車をタップ
- ②カテゴリから取り組みたいメニューを選択



MHP独自の目標を今後追加予定！

達成すると「kencomポイント」がもらえます！
ルーレットを回して「ギフト券」をゲット、または「エアモ」を育成♪

【エアモの部屋】



さまざまなミッションをクリアして、エアモを育てよう！



1人でも本戦参加可能!
「チーム未所属」または「1人チーム」の方も「個人平均歩数ランキング」に参加ができます。
「チームではちょっと…」という方もぜひお気軽にご参加ください!

エンタリー期間 **4.4 14:00 - 4.27 23:59** 本戦 **4.28 - 5.31**

新型コロナウイルスの流行状況により、開催を中止する場合がありますが、その場合はkencom「お知らせ」にてご案内いたします。

みんなで歩活の参加方法

01 kencomにログイン



みんなで歩活に参加するにはkencomに登録・ログインしている必要があります。

02 歩活ページにアクセス



スマホはこちらからアクセス!



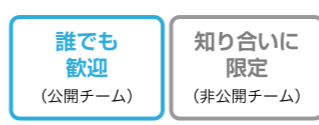
03 歩活にエンタリーチーム作成・加入



歩活にエンタリーしたらチームを作るか、好きなチームに入りましょう。

みんなで歩活の楽しみ方

01 チームに参加!



エンタリー期間中にチームに参加しましょう!

02 コメント機能でコミュニケーション!



同じチームのメンバーとコメントで励まし合おう! 1人では続かないウォーキングも、仲間となら続かかも!?

03 ランキングで競争!



チーム丸となって上位を目指そう! ランキングは2種類楽しめます!

参加者全員にMHPポイント200Pプレゼント!! ※被扶養者のポイントは被保険者に加算されます。
さらに、平均歩数8,000歩以上達成者全員に**プラス100Pプレゼント!!**

被扶養者もkencomに登録して「みんなで歩活」にエンタリーしよう!

- STEP 1 2次元コードからkencomアプリをダウンロード**
スマートフォンで2次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。
App Storeからダウンロード
Google Playでダウンロード
もしくはアプリストアで「kencom」と検索
- STEP 2 kencomアプリを起動してメールアドレスを入力**
kencomアプリを起動させてはじめての方ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。
- STEP 3 保険証情報を入力**
続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。
- STEP 4 kencomに登録完了**
今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。

“いきいきワクワク”ライフを送ろう!

現在、被保険者のちょうど半数にあたる約6万人にご利用いただいている「MHPポイントWeb」ですが、「MHPいきいきワクワクACTION」の展開に合わせて、一部をリニューアルいたします！健康グッズなどの定番賞品だけではなく、四季折々のグルメなどの期間限定賞品も随時更新していきます。MHPポイントを貯めて、豪華賞品をゲットしましょう！

＼ 自分へのご褒美にも♪ /

「いきいきワクワク」タブ追加!
賞品選択に「いきいきワクワク」タブが追加されます！少しずつ賞品を充実させていきますので楽しみに♪

健診結果が閲覧できる!
kencomから健診結果が見られるようになったことをご存知ですか？ 閲覧機能を利用すると、あなたのからだに合わせた健康情報の配信や、将来の生活習慣病の発症リスクのシミュレーションができます（ひさやま元気予報は40歳以上が対象）。ぜひご利用ください。
※健診結果を閲覧するには、こちらの「健診閲覧コード」が必要です。

「MHPポイントWeb」を見るには

STEP
1

まずは「ゆとライフドットコム」にログイン

<https://www.yutolife.com/>



スマートフォンは
こちらから!



初めの方はこちらから会員登録をお願いします!

STEP
2

福祉情報から「MHPポイントWeb」へ



※画像はイメージです。