

アントレ
Entrée

けんぽ広報誌

No. **121**
2023 / AUTUMN

三菱電機健康保険組合

いきいき
ワクワク
大迷路

今号は手軽にトライ
できる運動を紹介するぞ…。
って、なんじゃこのムダに
難しそうな迷路は!

スタート

迷路は楽しめる
だけでなく、脳も
鍛えられるんだぞ!



マジで作るの
大変だったので、
やってみて
くださいね!



ゴール!!



特集 生活習慣「運動」に注目!
あなたに合った手軽な運動を見つけよう!

新連載 「楽ラクコミュニケーション」シリーズ第2弾
コミュニケーション力UP↑～わかり合う技術～

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

<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/>



特集 生活習慣 **運動** に注目!


あなたに合った 手軽な運動を見つけよう!

からだを動かしやすい季節になりました。といっても、運動を習慣化するのはなかなか難しいもの。今号では健康調査結果をおさらいしつつ、ご自身の運動機能をチェックし、誰もが楽しめるエクササイズツールを紹介していきます!

運動していない人でも「運動を意識」している!?

アントレ夏号(No.120)では、「息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週行うこと(以下、継続的な運動)」が「快眠」「快便」の満足度の向上につながっていることを見てきました。

継続的な運動は、快眠や快便にもつながるんじゃよ




総統

継続的な運動をしている人のうち

- 気持ちよく、ぐっすり眠れている人 : **64%**
- 便通がよく、お腹がすっきりとしている人 : **73%**

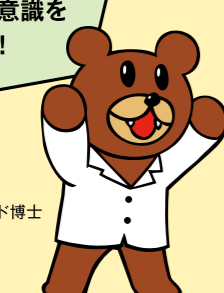
僕は継続的な睡眠が得意ですけどね!



吉田くん

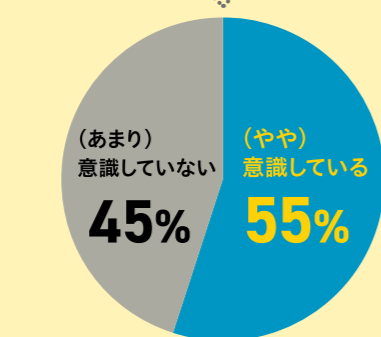
とはいえ、「継続的な運動」をしている人の割合は、**グループ全体で31.3%**しかいません。継続的な運動ができていない理由は「時間がない」などさまざまですが、「**継続的な運動**」を**していない人の半数以上は運動を意識している**ことがわかっています。

継続的な運動をしていない人に、運動に対する意識を聞いてみたぞ!




レオナルド博士

継続的な運動をしていない人に「運動することを意識しているか」を質問した結果




やらなきゃと思っても、できないもんじゃな

きっかけがあるといいですね




まずは、日々の“いきいきワクワク”を目標に、できることから**トライ**してみましょう!
次ページの「**運動機能テスト**」でからだの動きをチェック!


自分のからだはどうなっているかを把握することが大事じゃな!




正直にチェックしろよ!



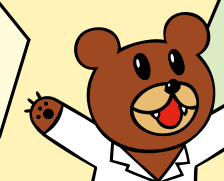
できない項目があった人におすすめする、とっておきの**スーパーツール**があるぞ!



ええ? 合法ですか? アントレで言っても大丈夫なんですか?



なわとびだ! 次ページで詳しく解説するぞ!



現在のご自身の運動機能をチェックしてみましょう! 今すぐチェック!! 「**運動機能テスト**」



バランステスト

できる
バランスをとって4秒キープできる



できない
・ポーズをとれるが、4秒キープできない
・ポーズをとることができない



筋力テスト

できる
片足で反動をつけずに立ち上がる



できない
・片足で立ち上がることができない
・バランスを崩し、両足で着地してしまう



柔軟性テスト

[足関節]

- 脚を腰幅に開いて立ち、両腕を床と平行に伸ばす
- 両腕の平行を保ちながら膝を完全に曲げて腰を下ろす(かかとが床から離れないように)
- 背中に両手を回して組み、30秒静止する

できる
後ろで手を組み、30秒静止できる



できない
・バランスを崩して転ぶ
・かかとをついてしゃがむことができない
・後ろで手を組めない



[肩]

- からだの後ろに手を回す(片手は上から、反対の手は下から)
- 背中側で握手する

できる
背中側で手を組み、握手ができる



できない
手が届かずに握手ができない



スーパーツール なわとびで 手軽に運動を始めよう!



子どもの頃、ほとんどの人が「なわとび」を遊び感覚で楽しんでいたのではないのでしょうか。実は、「なわとび」は1日に数分行うだけでさまざまな効果が期待できるスーパーツール。子どもの頃に戻ったつもりで、もう一度跳んでみませんか?

なわとびってどんな効果があるの?

心肺機能の向上

- 血流が増加して、血管が拡張する
- 血圧を下げる効果が高い

短時間での脂肪燃焼

- 100kcal消費するのに必要な時間
ウォーキング：約30分 なわとび：約10分!!



バランス感覚の向上

- 上半身の筋肉を使ってバランスを保つため体幹が鍛えられる
- ジャンプ動作を重ねるたびに、足首と膝の関節が鍛えられ下半身の安定性が向上する

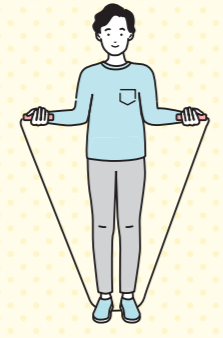
骨密度の向上

- ジャンプの動作により骨に刺激を与え、骨密度の向上・骨粗鬆症を予防する

跳び方のコツ

1 縄の長さを調節しよう

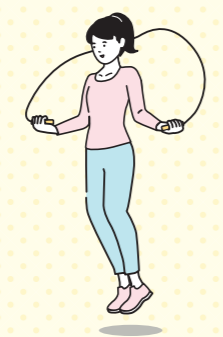
- 両足で縄の真ん中を踏んで、持ち手が胸下に来る長さがベスト



なわとびを行う際の注意点
いきなり長時間跳ぼうとせず、休憩と跳ぶことを交互に繰り返し行うインターバル方式を取り入れましょう。

2 前跳び

- 二の腕をからだの側面につけたまま、肘を90度にして縄を回す
- 顎を引いて、脇を締める
- つま先で着地する



3 駆け足跳び

- 足腰の負担が少なく、効果的にカロリーが消費できる
- 飛び越えるよりも跨ぐイメージで行う
- 腿を前に上げて、かかとを後ろに上げないようにする
- 背筋をまっすぐに保つ
- リズムとスピード感が重要



【実施時の注意】足、足首、腰、膝などに不安のある方は注意が必要です。痛みが生じた場合は直ちに運動を中止しましょう。湿度や気温が高い日は、こまめに水分補給をするなど熱中症に注意ください。

意外と奥が深い!? なわとびの世界

1 なわとびの縄は大きく5種類!

ビニールタイプ

最も一般的な素材。軽くて跳びやすいため初心者向け

布タイプ

空気抵抗が大きく、回している感覚がつかみやすい

ビーズタイプ

ロープの重さを感じやすい。音がするのでタイミングがとりやすい

ワイヤータイプ

競技用にも使われる。他の素材に比べて細いため回転スピードが速い

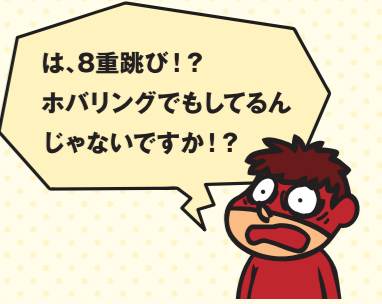
チューブタイプ

有酸素運動や筋トレに使われる。重くて太いのが特徴



2 なわとび界の神ワザ!

- 駆け足跳び(30秒間)：218回 …… 17歳学生(中国)
- 2重跳び(30秒間)：94回 …… なわとびパフォーマー ぶっくんさん(日本)
- 多重跳び：8重跳び …… 日高煌人さん(日本)
- 24時間前跳び：151,409回 …… 生山ヒジキさん(日本)



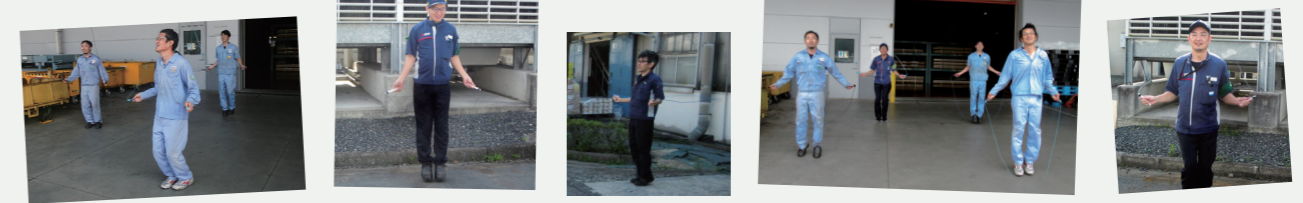
三菱電機となわとびの歴史

三菱電機では昭和54年(1979年)から、なわとびキャンペーンとして「3分間なわとび運動(テーマ音楽により決まった時間に斉実施)」「なわとび技能検定(級・段位認定者に対して各々認定証を授与)」「なわとびコンクール(個人・団体の4種目を製作所、支社、商営単位で実施)」を全社的に展開していました。名古屋製作所では今でも「3分間なわとび運動」が行われています。

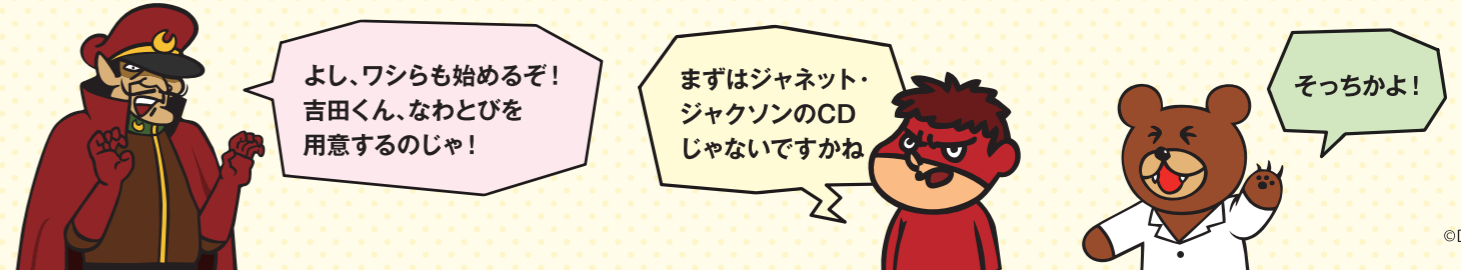
ジャネット・ジャクソンの「Together Again」に合わせてなわとびをしています!



名古屋製作所の皆さん



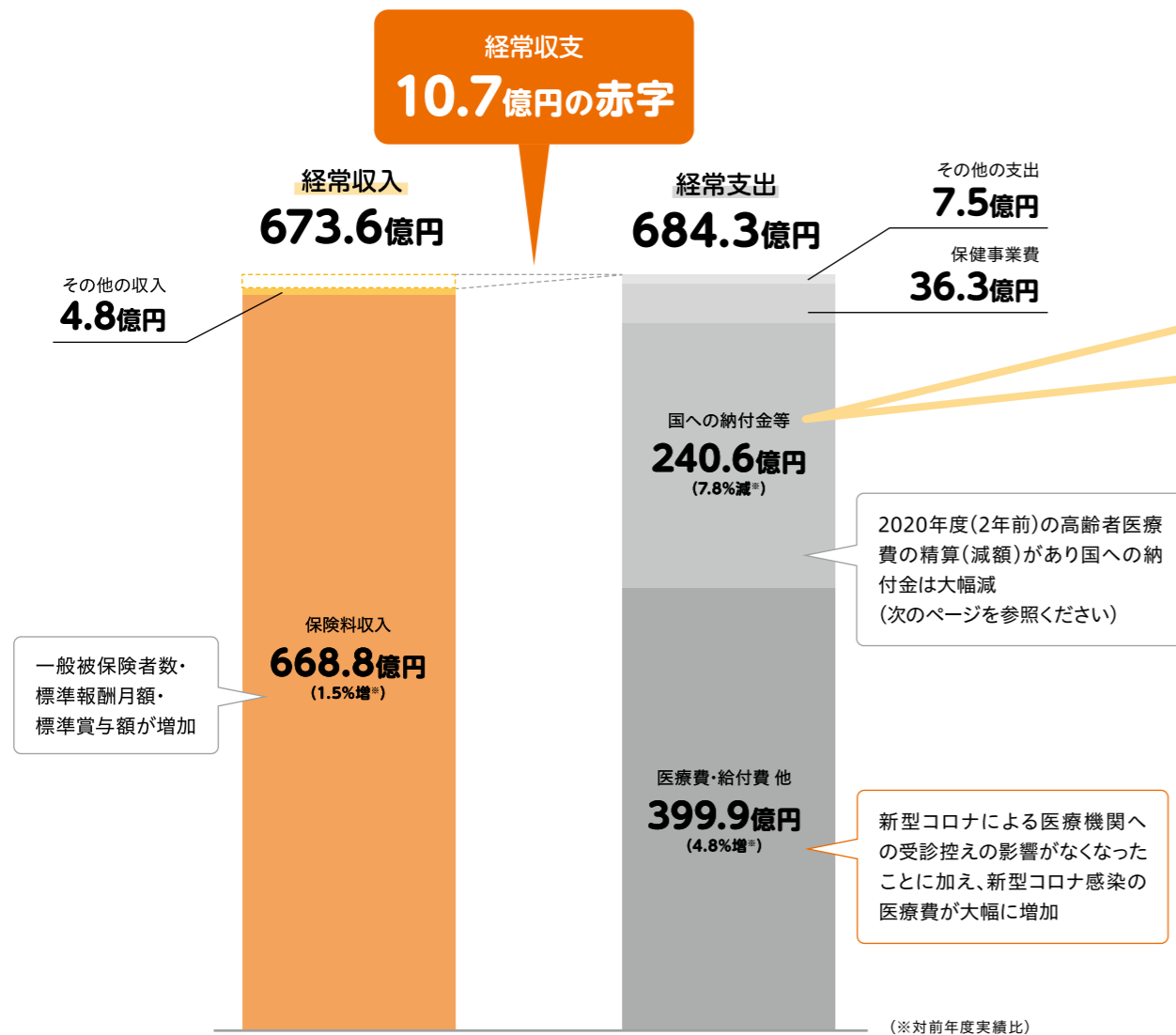
手軽に楽しめる「なわとび」。皆様も無理せずぜひトライしてみてください!



2022年度 健保決算報告

去る7月25日に開催された第140回健保組合会にて2022年度の収入支出決算を確認しました。
2022年度の経常収支は、収入673.6億円、支出684.3億円で10.7億円の赤字となりました。
2023年度も医療費(保険給付費)の増加等により厳しい財政状況が予想されます。

● 2022年度決算 経常収支の内訳



● 基礎数値

区分	2022年度(A)	2021年度(B)	(A)-(B)	伸び率
被保険者数(一般)(人)	109,187	108,617	570	0.5%
被保険者数(特退)(人)	11,068	12,206	-1,138	-9.3%
平均標準報酬月額(円)	394,080	389,225	4,855	1.2%
平均標準賞与額(円)	1,906,021	1,837,606	68,415	3.7%

健保として、これからも健康増進や疾病予防などの施策を通じて、医療費の抑制に取り組んでまいりますので、ご協力をお願いいたします。



納付金(前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等)について

高齢者の医療を支えるために、健保は国に納付金等を拠出しています。

① 前期高齢者医療制度

65~74歳の医療を支えるしくみ。健保などから「納付金」を集め、前期高齢者の加入率が高い国保へ分配する制度。

2022年度前期高齢者納付金 78.3億円

② 後期高齢者医療制度

75歳以上の医療を支えるしくみ。公費(税金)と現役世代の保険料から「支援金」を拠出する制度。

2022年度後期高齢者支援金 162.3億円

納付金には、概算・精算方式が用いられています。

ある年度の納付金の負担は、国の定めた算式に基づき算定した概算額をその年度に拠出し、2年後に確定した高齢者医療費に基づいて過不足額を精算する方法がとられています。したがって、ある年度の納付金は、その年度の概算額と前々年度(2年度前)の精算額との合計になります。

$$\text{当年度納付金} = \text{当年度概算額} - \left[\text{2年前概算額} - \text{2年前確定額} \right]$$

(右側の括弧内は精算部分)

2年前の2020年度にコロナ禍の影響による高齢者の医療機関への受診控え等による保険給付費の大幅な減少があり、2022年度はその精算があったため、国への納付金が一時的に大きく減少しましたが、2023年度以降は医療費、納付金とも大きく増加していく見込です。

少子高齢化で、支え手である現役世代の負担がどんどん増えています。



なお、介護勘定は以下のとおりです。

健保組合では、介護保険の運営主体である市区町村に代わり、加入する40歳以上65歳未満の介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収し、国から通知された介護納付金を代行納付しています。
2022年度の収入は前年度実績比0.4億円増の90.6億円、支出は前年度実績比0.3億円減の84.9億円で、5.7億円の黒字となりました。
収入に前年度決算残金の繰越金、法定準備金からの繰入金をあわせて5.6億円が計上されているため、実質的には0.1億円の黒字となりました。

科目	2022年度(A)	2021年度(B)	(A)-(B)
介護保険料収入	8,499	8,302	197
その他収入	559	719	-160
収入合計	9,058	9,021	37
介護納付金	8,485	8,515	-30
還付金	4	1	3
支出合計	8,489	8,516	-27
総収支(剰余金)	569	505	64

単位(百万円)

心とからだの健康相談

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> コールは みつびし

0120-568-324

電話健康相談 <無料>

365日24時間 ● 医療健康相談 ● 医療機関案内
平日9-17時 ● 女性専用健康相談 ● 記憶サポートデスク

【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>

平日10-16時 【相談内容】全国各地で臨床心理士の電話または対面による相談(要予約)

Web予約(24時間365日) >>>



専門医相談 <無料>

365日9-19時 【相談内容】育児・栄養・薬剤に関する相談または専門医相談

海外ヘルスサポート

海外からのご相談お申し込み電話番号 >>> 03-6747-0899

コミュニケーション力 アップ

わかり合う技術

わかり合うトレーニング“ワカトレ”で、
さらにコミュ力がアップする！



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:レジリエンストレーニング講師
認定:エフェクティブ(うつ専門)コーチ
永谷 有賀里

皆様は、他者とのコミュニケーションで「誤解が生じてしまった」という経験はありませんか？

その結果、ぎくしゃくした雰囲気になったり、態度がよそよそしく感じられたり…。
そうした記憶は心の奥底に残り、気持ちがなかなか切り替えられないものですね。

そんなとき、心を落ち着かせて前を向いたり、
誤解を未然に防ぐ手がかりがほしくなるのではないのでしょうか。
今回のシリーズでは、コミュニケーション力アップの手がかりとして、
「わかり合う技術」についてご紹介していきます。

コミュニケーションは続くよ どこまでも？

コミュニケーションは、お互いの情報や考え、気持ちなどを話す(発信する)側と
受け取る側の間で行われ、ときに役割を切り替えながら、共通の理解を目指していくものです。
日常会話は多くの場合、省略表現を含み、あいまいだったり多義的だったりするため、
その解釈はお互いの感情、思い込み、知識などに左右されることがあります。

こうしたやり取りが互いに満足なものであれば、
さらに深くわかり合うためのコミュニケーションへとつながりますが、
そうでなかった場合は、誤解や不満を残したままとなり、
それ以降のコミュニケーションに支障を来しかねません。



日常にありがちな、 こんな誤解、あんな誤解



日常のコミュニケーションの中では、笑って済まされる誤解もあれば、笑えない誤解もあります。
のちの人間関係に関わるような笑えない誤解などは、何とか回避したいものですね。
まずは、さまざまな誤解の例を見ていきましょう。

「いいですか」

お店でお好み焼きを買ったとき、
マヨネーズをかけていいか聞かれたので、
「いいです」と答えたら、
マヨネーズをかけられた。
本当はいらぬという意味だったのに。



「あ、そっちですか」

会社で同僚に
「みずのみきってどう思う？」と聞かれ、
「まあまあタイプ」と答えたら、
水飲み器の話だった。
芸能人の話かと思った…。



「娘は泣いた」

娘に「今日は遊ばないで有意義なことをしなさい」と
言っておいた。
夜に「宿題は終わったか」と聞いたら、
「まだ終わっていない」と答えた。
「今日は遊ばないでと言ったのに何で言うこと
聞かないの！」と叱ってしまい、娘は泣いた。
後で部屋に行くと、きれいに片付いており、
自分の部屋を掃除していたことがわかった。



「わかるわかる」

「あの子、何考えているのかわからない」と
話しかけてきたので、
「わかるー」と言ったら、
考えていることがわかるのだと誤解され、
変な雰囲気になった。
同意したつもりだったのに。



コミュニケーションで わかり合うためには



自分の思いだけで完結させず、話し手と聞き手の両方の視点に立つことが大切です。

- 「この伝え方で良いだろうか？」 …… 自分の発言が相手にどう受け止められるかを考える
- 「この受け取り方で良いだろうか？」 …… 相手の発言を第三者の視点で解釈し直す

トレーニングを通して自分自身の言動を客観的に振り返ることが、コミュニケーション力アップに直結します！

わかり合う技術は、コミュニケーション力アップ以外にも、感情のコントロールや課題解決力、
ミス防止など、メリットがたくさんあります。連載を通じてトレーニングを楽しんでいきましょう！
次回はわかり合う技術を一步深掘りして紹介していきます。

いきいき

ワクワク

Cooking

vol.3

気忙しく過ぎていく毎日。ほんの少し立ち止まって、心ときめく料理で気分をアップさせてみませんか。119号から、華やかで季節を感じられるメイン、サイド、デザートレシピをお届けしています。ホームパーティのメニューとしてもおすすめ！快食・快眠・快便につながる食材が含まれているので、心もからだもいきいきワクワク♪ぜひお試しください♪

※快食・快眠・快便につながる食材が使われているレシピには、右記のマークが付いています。



ミニかぼちゃのグラタン

- 【材料 (1個・2人分)】
- かぼちゃ(小サイズ) 1個(約350g)
 - ベーコン 1枚(約20g)
 - 玉ねぎ 40g
 - きのこ(好みの種類で可) 20g
 - ニンニク 1/2片(チューブ約2cm)
 - 牛乳 25mL
 - ピザ用チーズ ひとにぎり(約12g)
 - 薄力粉(振っておく) 大さじ1と1/2
 - 顆粒コンソメ 小さじ2/3
 - サラダ油 小さじ2
 - 塩 適量
 - こしょう 適量

【作り方】

- かぼちゃは竹串がスッと刺さるまで蒸す。または、かぼちゃにラップをして600Wの電子レンジで6~8分加熱する(2分ずつセットし向きを変え、柔らかさを均一にする)。粗熱を取り、フタとなるようヘタの部分を切り落とし、種とワタをかき出す。
- 玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、ニンニクはみじん切り、きのこは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、玉ねぎ、きのこ、ベーコンを順に加えて炒める。薄力粉を振り入れて粉気がなくなるまで混ぜる。
- 3に牛乳を少しずつ加え馴染ませる。コンソメを加え、ダマにならないようかき混ぜながら、とろみがつくまで煮詰め、塩、こしょうで味を整える。
- 1に4を詰めてピザ用チーズをのせる。オーブントースターでチーズがきつね色になるまで焼いたらできあがり♪



牛乳、チーズのトリプトファンで快眠を、ベーコンのうま味で快食を応援！

調理時間 約35分 1人あたりの参考エネルギー 367kcal 【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:11.7g 脂質:15.4g 炭水化物:46.2g 食物繊維:7.9g

かぼちゃは身を削り過ぎず、ティースプーンなどでワタと種を取り出すとうまいくよ♪

焼なすと生ハムのピンチョス

- 【材料 (6個・3人分)】
- なす 1個
 - 生ハム 3枚
 - パプリカ(赤、黄) 各10g
 - ペビーリーフ 20g
 - 紫玉ねぎ 20g
 - れんこん 15g
 - バゲット 1/3本
 - オリーブ油 大さじ1
 - サラダ油 適量
 - 粒マスタード 適量

【作り方】

- 紫玉ねぎとれんこんは薄切りにする。パプリカはラップにくるみ600Wの電子レンジで40秒加熱する。なすはスライスしたときに端となる部分の皮をピーラーで数カ所むいておき、縦に6等分の薄切りにする。バゲットは1cm幅にカットする。お好みでトーストしてもOK!
- 指先にオリーブ油をつけてなすにまぶす。フライパンを熱し、なすとパプリカを焼く。焼けたら取り出し、さらにサラダ油を足して、れんこんをカリッとさせるまで焼く。
- バゲットに粒マスタードを薄く塗る。なすにペビーリーフと紫玉ねぎを重ねて巻き、バゲットにのせる。
- 生ハム、刻んだパプリカ、れんこんを飾りにして盛り付けただけできあがり♪



生ハムのうま味で快食を応援！

調理時間 約30分 1人あたりの参考エネルギー 223kcal 【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:8.9g 脂質:7.8g 炭水化物:29.5g 食物繊維:2.1g



なすはじっくり焼いて、柔らかくなって具材を巻きやすく、甘みもUP♪

さつまいものクリームが固いときは、牛乳でなめらかに！



ヨーグルトのトリプトファンで快眠を、さつまいも、グラノーラの食物繊維で快便を応援！

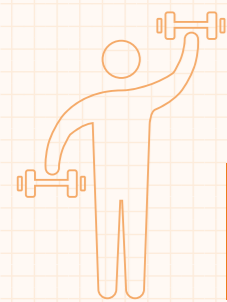
調理時間 約40分 1人あたりの参考エネルギー 275kcal 【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:3.9g 脂質:13.2g 炭水化物:36.7g 食物繊維:4.3g

ほっこりさつまいもパフェ

- 【材料 (グラス4個・4人分)】
- さつまいも 100g
 - 紫いも 100g
 - 牛乳 30mL×2
 - 砂糖 小さじ2×2
 - バター 3g×2
 - 生クリーム 75g
 - プレーンヨーグルト 50g
 - 砂糖(生クリーム用) 小さじ2
 - グラノーラ 80g

【作り方】

- さつまいもと紫いもは2cm幅の輪切りにし、竹串がスッと刺さるまで蒸す。または、水にくぐらせてラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで3~4分、柔らかくなるまで加熱する。
- 飾り用として、1から薄切りのスライスを4枚ずつ切り取っておく。残りは皮を取り除き、80gをそれぞれボウルに分けてゴムベラで裏ごしする。
- 牛乳30mLを600Wの電子レンジで20秒温める。2の中心をかき分け、砂糖と牛乳を入れて滑らかになるまで少しずつ混ぜる。バターを加えて馴染ませる。紫いもも同様にする。それぞれ口金の付いた絞り袋に分けて入れる。
- 生クリームに砂糖小さじ2を加えツノが立つまで泡立てる。別のボウルにプレーンヨーグルトを入れ滑らかになるまでかき混ぜる。泡立てた生クリームを少しずつ加え合わせる。
- グラノーラは飾りに使えそうなパーツ(具材)があればより分けておく。グラスにグラノーラを入れ、4を重ねて3のクリームを絞る。飾り用のいもにグラニュー糖(分量外)をまぶしてのせ、より分けたグラノーラを飾ってできあがり♪



今すぐできる！ 筋活エクササイズ

第3回
肩甲骨
編



三菱電機ライフサービス(株)
ウェルネスセンター関西G
健康運動指導士
華房 渉

「運動の秋」到来！からだを動かしやすくするためには**姿勢**が重要です。
きれいな姿勢を作るための「筋活エクササイズ」、第3回目は**「肩甲骨」**編です！

肩甲骨まわりの筋肉を鍛えて、 きれいな姿勢で過ごそう！

運動習慣がない方ほど肩甲骨を動かす機会が少なく、気付けば肩まわりはガチガチに……。
エクササイズを活用して肩甲骨を適切な位置に保ち、背筋が伸びることで、胸を張ったきれいな姿勢を維持できるようになります。

肩甲骨エクササイズ 3つの特徴 /

- 肩こりの予防 ... 血行を良くして肩こり予防・改善へ
- 姿勢改善 ... 肩甲骨まわりを鍛えてきれいな姿勢づくり♪
- ケガの予防 ... 可動域アップでケガの予防に



脳をうまく活用しよう

デスクワーク等でリクライニング姿勢が長時間続くと、脳はその悪い姿勢を記憶し、数週間で習慣化してしまいます。逆に正しい姿勢で座ることを脳に記憶させることで、からだの負担をやわらげることができます。椅子の上に骨盤を立てて座り、背筋をまっすぐ伸ばし、肩は脱力して下げる。この状態を普段から意識しましょう。



まわり

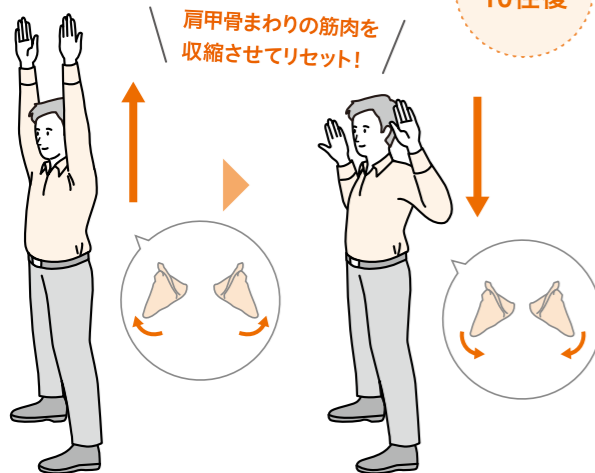
肩甲骨の筋活エクササイズ

まずはその場で簡単にできるエクササイズにチャレンジ！リズムよく肩甲骨を少しずつ動かしてみましょう。

exercise 1 バンザイ脇締め運動

- 両足を肩幅に開いて立ち、両手を真上に上げてバンザイをする。
- 胸を張って左右の肘を引き下ろす。

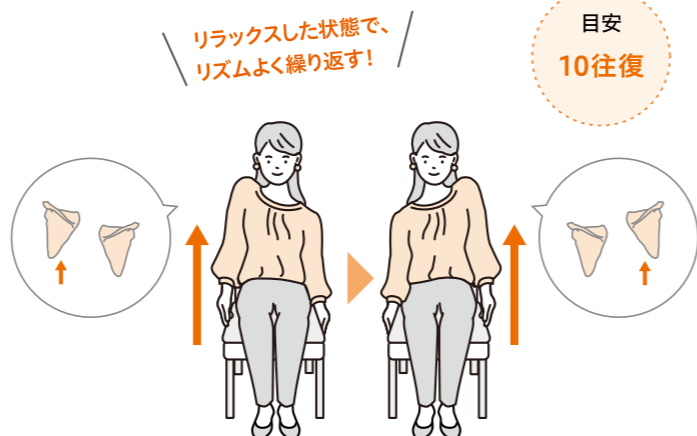
目安
10往復



exercise 2 肩の上下運動

- 椅子に深く腰かけ、両手は体側で脱力する。
- 左右の肩の位置を斜めにするイメージで、右肩を引き上げ、左肩を落とす。
- 反対側も同様に行い、これを交互に繰り返す。

目安
10往復



※呼吸を止めずに、一つひとつの動作を丁寧にいきましょう。※無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

2023年度 被扶養者資格の再確認(検認)の実施時期変更について

アントレ春号(No.119)にて、6月中旬に事業所経由で被扶養者調書をお届けする旨ご連絡をしておりましたが、今年度より個人番号(マイナンバー)による情報連携を活用した検認の実施(対象者の収入情報等を健保組合にて取得し事前審査を行うこと)をすることとなりました。

実施にあたり、市区町村から情報を取得し事前審査を行います。審査の結果、確認が必要な被扶養者のいる被保険者には、11月頃に事業所経由で被扶養者調書をお届けします。

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。

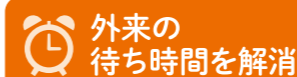
※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております



オンライン禁煙プログラム

治療を受けて、
この機会に確実に禁煙
したい方、必見！

直接医療機関へ通院することなく、全4回の医師によるオンライン診療を受けることができます。



外来の
待ち時間を解消

かんたんWeb予約で
待ち時間を最小限に



通院の
手間を解消

スキマ時間を利用して
オンライン診療



薬を受け取る
手間を解消

利用者の指定場所に
禁煙薬を配送

対象者 三菱電機健康保険組合一般被保険者および特例退職被保険者

申込方法 右記の二次元コードから申し込みをお願いします。→

自己負担金 7,000円(申込料金57,000円のうち50,000円を健保が補助)



注意事項

- 1人1回のみ参加可能です。
- オンライン診療の通信費用は自己負担になります。
- オンライン診療は、ご自身のPC(カメラ・マイク付)やスマホ・タブレットのビデオ通信機能を使用していただきます。
- 1年間のプログラムのため、途中で資格喪失(退職等)の予定がある方は申し込みできません。
- 現在、経口禁煙補助薬の供給が停止しているため、ニコチンパッチ(医療用医薬品)のみの処方になります。

お問い合わせ先

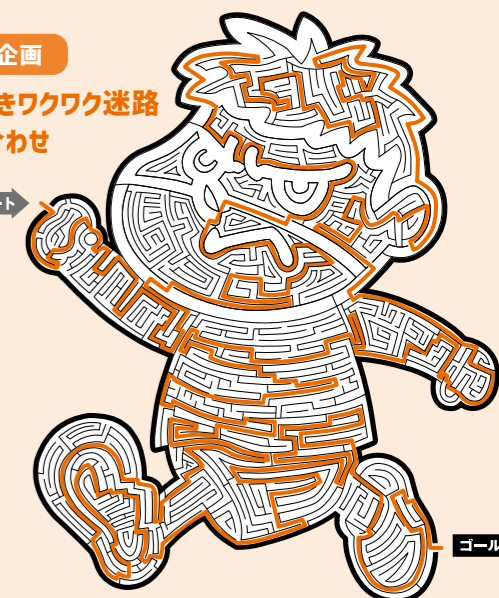
株式会社リンケージ サポートデスク

TEL : 0120-33-8916 Mail : sd@linkage-inc.co.jp

表紙企画

いきいきワクワク迷路
答え合わせ

スタート→



ゴール!!

健康チャレンジ キャンペーン

5月～6月に開催した上期の健康チャレンジキャンペーンでは、約20,000の方にご参加いただきました！
2023年度下期分は、**10月1日(日)**からスタート。取り組みたいコースを選んで、ぜひご参加ください！

- 開催期間：**2023年10月1日(日)～11月30日(木)**
- Web入力、記録表の提出締切：**2023年12月15日(金)**
- 対象者：三菱電機健康保険組合 被保険者、被扶養者(19歳以上)



カジュアル探検コースに参加してみました！
トンボの目は複眼らしいので、じっくり観察して数えたら
小さな眼が全部で2万個ありました！

いや、熱中しすぎじゃろ！
それで、下期はどのコースに参加するのかね？



「1日6時間お昼寝
しようコース」です！

ないって！そんなぐーたらなコースは！
この全22コースの一覧から選ぶじゃよ！



◀全22コースの
コース一覧



動画でも健康チャレンジ
キャンペーンについて
紹介しているぞ！見ろよな！



ちなみに上期開催時の
人気コースは
こちらで～す…

上期開催時の人気コース

- 1位 野菜コツコツコース
- 2位 早めの夕食コース
- 3位 体重記録コース
- 4位 階段大好きコース
- 5位 寝る前ストレッチコース



▲鷹の爪第2弾特設サイト



参加手順

- キャンペーンWebサイトまたは健保ホームページのコース紹介をご覧ください、全22コースの中から自分が取り組みたいコースを2コース以上選択してください(最大5コース)。※1コースしか選択していない場合は、コースを達成してもMHPポイント付与の対象外となります。
- キャンペーンWebサイトにアクセスし、日々の取り組みを記録してください(紙の記録表からの参加も可能です)。
- 1コース達成ごとにMHPポイントを贈呈いたします(紙の参加者の方は記録表の提出が必要です)。
- 本キャンペーンは途中参加可能です。途中参加をする際は、開催期間中の生活習慣を振り返っていただき、Webまたは記録表に記入してください。



参加方法

Webから参加の方

1. URLか二次元コードからアクセス！

<https://mekenpo.kenchare.net>
2. ユーザー登録をしよう
※前回開催時、登録済みの方もユーザー登録が必要です。
3. コースを選択して参加！
日々の記録をしよう！

4. キャンペーン期間後も
継続版を有効活用しよう！

継続版利用可能期間：

2023年 2024年
12月1日(金)～2月29日(木)

※継続版はMHPポイント付与の対象外です。

紙から参加の方

記録表は健保ホームページから印刷をしてご利用ください。昨年度開催時の記録表は利用できませんのでご注意ください。

紙の記録表掲載場所：
健保HPのHOME ▶健康づくり▶健康チャレンジキャンペーン からダウンロードしてください。

提出先

【事業所に所属している方】

事業所のMHP担当部門

【特退・任継被保険者、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

※記録表を印刷、コピーしていただく場合はA3両面で印刷してください。A3両面での印刷が難しい場合は縮小印刷も可としますが、集計の際、文字が読めないものは無効となりますのでご注意ください。

下期はやっぱり「サワガニを煮て食べようコース」
「揚げて食べようコース」「焼いて食べようコース」
の3つですかね！

サワガニ好きすぎるじゃろ！
ないよ！そんなコースは!!



コースを達成すると1コース達成ごとに
MHPポイント**500P**プレゼント！
最大**5コース**で**2,500P**が獲得できます！

豪華賞品と
交換！



※写真はイメージです。

MHPポイント制度の詳細は
健保ホームページをご確認ください。

お問い合わせ

2023年 **9月21日(木)～12月15日(金)**

電話でお問い合わせいただけます。

TEL: **03-6328-1215** 平日 10:00-15:00
(12:00-13:00は除く)

2023年 **12月18日(月)～2024年
2月29日(木)**

メールでお問い合わせいただけます。

Email: **kenchare@jftc.co.jp**

*Web参加に関するお問い合わせ窓口です。紙版に関するお問い合わせは健康保険組合(保健事業推進課 TEL:03-3218-3122)までご連絡ください。



**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!

エントリー期間

10.2^{14:00} - 10.31^{23:59} 11.1 - 11.30

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。

本戦

みんなで歩活の参加方法



01 kencomにログイン



ケンコム 検索

みんなで歩活に参加するにはkencomに登録・ログインを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 歩活にエントリーチーム作成・加入



歩活にエント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!

誰でも歓迎
(公開チーム)

知り合いに限定
(非公開チーム)

エント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!



チームの合計スコアで競争!



チームの平均歩数で競争!

チーム一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」にエントリーしよう!

- STEP 1 2次元コードからkencomアプリをダウンロード
- STEP 2 kencomアプリを起動してメールアドレスを入力
- STEP 3 保険証情報を入力
- STEP 4 kencomに登録完了

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。



kencom もしくはアプリストアで「kencom」と検索

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。



続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



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。

