

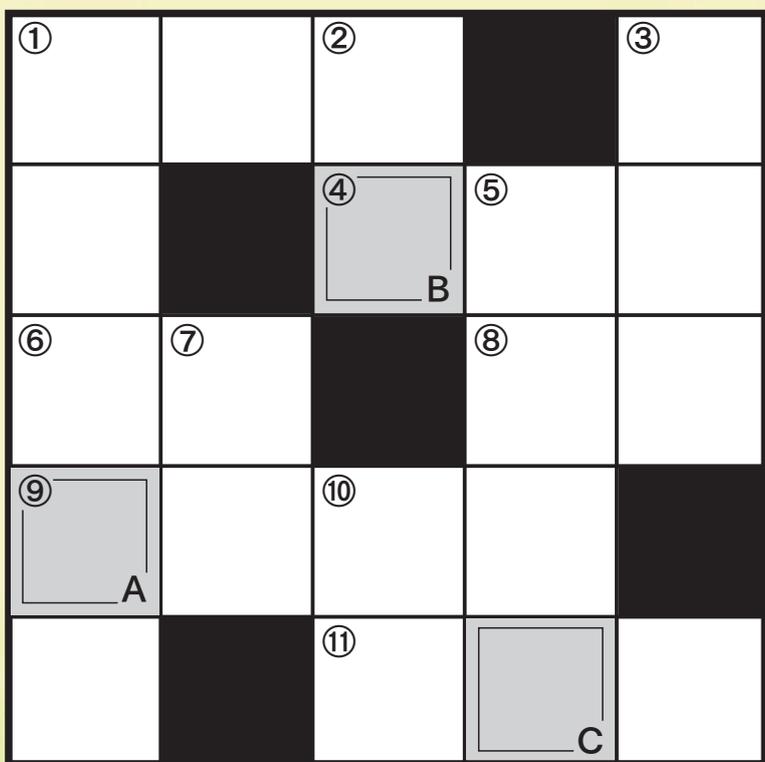
●必ずご家庭にお持ち帰りください●

Look & Check

三菱健康保険組合

クロスワードに挑戦! (答えは10ページ)

二重ワクの3文字をABC順に読んでできた言葉が答えです。



タテのカギ

- ① ありすぎて困っちゃう。減量中なのに
- ② ハマって爆笑する器、なーんだ?
- ③ 魔法がとけたら、元のカボチャ
- ⑤ スペースシップで、どちらへ?
- ⑦ キャンドルが流す、熱い涙
- ⑩ カリブ海に無数に浮かぶ

ヨコのカギ

- ① 敷布団の上に敷く
- ④ 体育用はリバーシブル、アゴヒモ付き
- ⑥ 柔道三段、帯はこの色
- ⑧ ヘソでわかすとは、随分エコ
- ⑨ 清酒は日本酒。ウイスキーやワインは
- ⑪ クリックされてカチッと鳴くよ

A	B	C
---	---	---

Contents

理事長交代のお知らせ…P2 / 組合会理事・議員のご紹介…P3 / マイナ保険証をご利用ください・『Look & Check』完全WEB化のお知らせ…P4 / インフルエンザ予防接種補助金支給のお知らせ…P5 / 男性にも!? 「更年期」と加齢について…P6 / 健康相談ほっとライン…P7 / 特定保健指導を活用して糖尿病を防ごう!…P8 / 家庭常備薬等斡旋・公告ほか…P9 / 表紙のクロスワード正解…P10 / 禁煙・歯科事業…P11 / 1日1分筋トレ…P12

- 当健保組合のホームページで、本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いでお手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

2025 秋 
NO.222

理事長交代のお知らせ

就任のご挨拶

理事長 佐合 茂



晩秋の候、被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜わり、厚く御礼申し上げます。

このたび、藤代前理事長の後任として、三菱健康保険組合の理事長職をお引き受けすることとなりました。就任にあたりましてご挨拶申し上げます。

現在、我が国の医療費は増加の一途を辿り、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しい状況にあります。このような時期に理事長職という重責を担うことに、改めてその職務の重要性を実感しております。組合員の皆様が安心して医療を受けられるよう、健全な組合運営に努めるとともに、医療費適正化に向けた取り組みや、皆様の健康増進に資する事業を積極的に推進してまいります。

皆様のご期待に応えられるよう、誠心誠意、職務に邁進する所存でございますので、今後とも変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

退任のご挨拶

前理事長 藤代 勉



令和7年10月15日をもちまして、三菱健康保険組合の理事長を退任いたしました。在任中は、皆様より温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

この6年間、健康保険組合を取り巻く環境は、医療費の急激な増加や高齢者医療への納付金・支援金の負担、新型コロナウイルス感染症への対応、さらには従来の保険証からマイナ保険証への完全移行など、大きな変化と課題に直面してまいりました。そうした厳しい状況の中にあっても、常に「皆様にとって役立つ健康保険組合であること」を念頭に置きながら、保健事業の充実をはじめとする様々な取り組みを、一つひとつ着実に進めることができました。これもひとえに、皆様のご理解とご協力の賜物であり、深く感謝申し上げます。

後任の佐合理事長は、これまで常務理事として共に組合運営に尽力されてきた方です。私の経験を引き継ぎ、新任の渡邊常務理事、組合職員たちと、今後も組合のさらなる発展に力を尽くしてくださるものと確信しております。

皆様には、引き続き当健康保険組合の事業にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。長年のご厚情、誠にありがとうございました。

健康保険組合とは

日本では、原則としてすべての国民が何らかの公的医療保険制度への加入を義務づけられています。これが、世界に誇ることのできる「国民皆保険制度」です。医療保険制度にはいくつかの種類がありますが、その中で健康保険組合は、主に民間企業のサラリーマンが加入するもので、日頃から被保険者が事業主（会社）とともに支払った保険料をプールしています。これを財源として事業を実施する「助け合い」の組織といえます。加入者（被保険者とその被扶養者）が思わぬ病気やけが、出産、死亡などに見舞われて医療や現金が必要になった際には、定められた給付が行われます（医療給付事業）。また、加入者の健康保持・増進を図る仕事も重要です（保健事業）。

健康保険組合は、法律（健康保険法など）に定められた範囲内で自主的・効率的に運営されます。事業主（会社）と被保険者（従業員）から同数ずつ指名・選出された代表によって、議決や執行が行われるのです。三菱健康保険組合においても、労使の代表者が協議し、加入者の実情に合わせたサービスを提供しています。

新しい組合会理事・議員のご紹介

令和7年10月14日に任期満了に伴う総選挙が、10月15日に理事選挙が行われ、下記のとおり新理事・新議員が決められましたので、お知らせします。(三菱健保の理事・議員の任期は3年です)

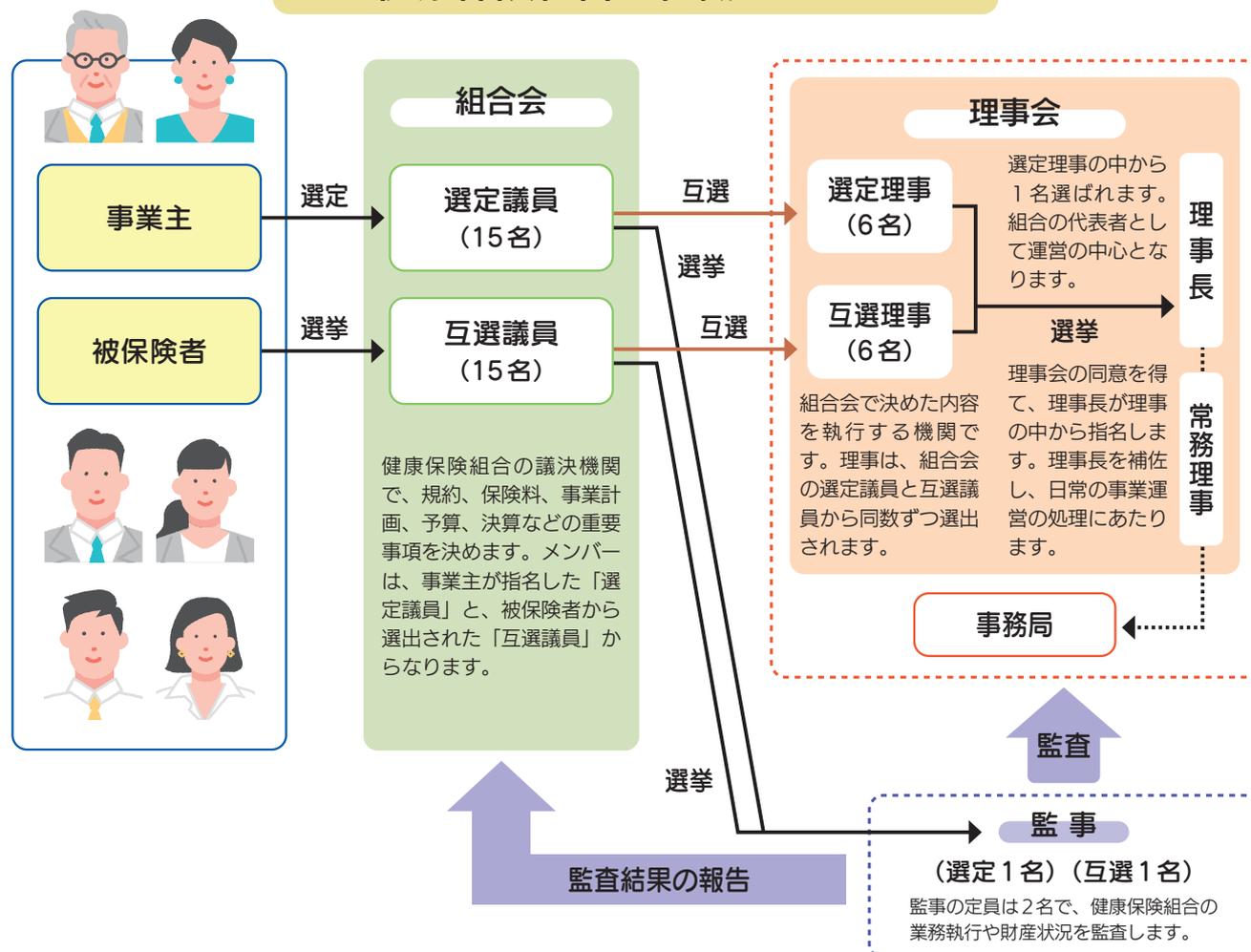
選定議員 15名 (敬称略)		
	氏名	事業所名
◎	田丸 茂一	三菱倉庫(株)
	青木 大樹	三菱倉庫(株)
	神津 隆	菱倉運輸(株)
◎	久保 裕民	千代田化工建設(株)
	円山 景子	千代田エクスワンエンジニアリング(株)
	平川 由希子	千代田ユーテック(株)
◎	杉山 哲民	(株)RYODEN
	國分 賢二	明和産業(株)
◎	田熊 清史	三菱食品(株)
☆	大西 容子	三菱商事ロジスティクス(株)
	池上 勉	新東亜交易(株)
	木村 充	(株)三菱総合研究所
	吉野 玲子	(株)三菱総合研究所
●	佐合 茂	三菱健康保険組合
○	渡邊 眞剛	三菱健康保険組合

※◎は理事、☆は監事、●は理事長、○は常務理事

互選議員 15名 (敬称略)		
	氏名	事業所名
	詫摩 武周	三菱倉庫(株)
	高橋 牧子	三菱倉庫(株)
	折原 素一郎	東菱企業(株)
	所田 綾子	千代田化工建設(株)
	川崎 太郎	千代田エクスワンエンジニアリング(株)
	梶山 勉	千代田ユーテック(株)
	東 晃司	(株)RYODEN
◎	山下 嘉一	明和産業(株)
☆	藤田 篤史	三菱食品(株)
	西本 賢之	三菱食品(株)
◎	石川 靖春	小岩井乳業(株)
◎	築城 勇夫	新東亜交易(株)
◎	田中 直之	東京産業(株)
◎	塩島 圭一郎	(学)成蹊学園
◎	吉池 由美子	(株)三菱総合研究所

※◎は理事、☆は監事

健康保険組合の組織について



令和7年12月2日以降 **従来の健康保険証** が使えなくなります

医療機関や薬局を受診する際は

マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証を
まだお持ちでない方は…

早めの利用登録をお願いします

- マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、こちらから申請を

マイナンバーカード総合サイト→



すでにお持ちの方は…

電子証明書の
有効期限のお知らせが
届いたら
忘れずに更新手続きを
しましょう

健康保険証廃止までにマイナ保険証の作成が間に合わなかった方は…

健康保険証廃止日までに、三菱健保より「資格確認書」(紙製)を交付します。

「資格確認書」のみの提示で医療機関を受診できますが、マイナ保険証をお持ちであれば、たとえば医療費が高額になる場合に申請する「限度額適用認定証」が不要となるなど、さまざまなメリットがありますので、お早めの作成をおすすめします。



マイナンバー
0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間 (年末年始を除く) 平 日:9時30分~20時00分
土日祝:9時30分~17時30分

マイナ保険証の
メリット等
について



機関誌「Look & Check」は、 令和8年春号より**完全WEB化**します

令和8年春号より、機関誌『Look & Check』は、紙媒体での発行を廃止し、三菱健保のホームページにてWEB版をご覧ください予定です。

詳細は改めてご連絡いたしますが、WEB版は時間や場所を選ばず、最新号やバックナンバーを簡単に閲覧できるようになります。紙媒体での発行は本年度をもって終了となりますので、何とぞご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。



全加入者を対象に

インフルエンザ予防接種 補助金を支給しています

職場や家庭内でのインフルエンザ感染対策のため、全加入者（被保険者・被扶養者）へインフルエンザ予防接種補助金を支給しています。

書類不備等による再提出の場合を含め、期限を過ぎたものは補助の対象外となりますのでご注意ください。



■ 補助額 (1) 被保険者・小学校4年生以上の被扶養者

2,000円

ただし接種費用（税込）が2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助

(2) 小学校3年生以下の被扶養者

① 注射型ワクチン

1回2,000円（2回式4,000円）

ただし接種費用（税込）が1回2,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助

② 経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（フルミスト）

4,000円

ただし接種費用（税込）が4,000円に満たない場合は、接種費用（税込）を補助

■ 補助対象接種期間 2025年9月1日～2026年1月31日接種分まで

■ 申請方法 「インフルエンザ予防接種補助金申請書」※を事業所経由で組合へ提出してください。

※様式を変更しています。必ず新様式をご使用ください。

※三菱健保ホームページ「申請書一覧」から印刷できます

（もしくは事業所の健保ご担当者より入手してください）。

事業所にお勤めの被保険者で、集団接種など事業所が取りまとめて申請する場合は、事業所ご担当者の指示に従ってください。

■ 申請期限 2026年2月13日(金) [組合必着]

■ 注意事項

①接種内容「インフルエンザ予防接種」※、接種日、接種対象者氏名が判別できる領収書（原本）を申請書に添付してください。判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください。

※接種内容の記載が「予防接種」のみでは受け付けられません。

②小学3年生以下で従来の2回式注射型の不活化ワクチンの代わりに、**経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（フルミスト）**を接種した場合は、“**インフルエンザ予防接種**”の記載のみではなく、「**経鼻弱毒生インフルエンザワクチン**」、または「**フルミスト®点鼻液**」など、接種された**インフルエンザワクチンの医薬品名称が判別できる領収書（原本）**を添付してください。医薬品名称が判別できない場合は、医療機関に記入を依頼してください。**小学校3年生以下の被扶養者がフルミストを接種した場合、令和7年度より1回4,000円を上限に補助金支給することとなりました（「インフルエンザ予防接種」としか記載されていない領収書添付の場合は、注射型ワクチンとみなし従来どおり1回2,000円上限の補助となります）。**

③市区町村で公費助成がある場合は接種費用から助成額を差し引いた自己負担額にて申請してください。

④申請書は事業所へご提出ください。事業所がとりまとめて三菱健保へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください（任意継続被保険者は、直接三菱健保宛に郵送してください。送付先住所は本誌の最終ページに記載）。

⑤補助金は事業所へお支払いします（接種時点の資格が任意継続の方へは、**任意継続される際にお届出いただいたゆうちょ銀行口座へ直接お支払いします**）。



男性にも!? 「更年期」と加齢について

女性の更年期について

女性では閉経前後5年を更年期といい、その間に生じる症状を更年期症状、生活や仕事に支障をきたす場合を更年期障害と呼びます。主に女性ホルモンの急減が原因であり、ホットフラッシュ、痛み、倦怠感、気持ちの落ち込みや睡眠障害など症状やその強さはさまざまです。

男性の更年期とは?

男性の更年期は、医学的には「加齢性男性性腺機能低下(LOH)症候群」とされます。男性は女性と異なり閉経という明確なタイミングがなく、また閉経に伴う性ホルモンの急減も基本的にはありません。しかし男性ホルモンが徐々に減少し、それに伴い様々な症状が出現することを、近年わかりやすく「男性の更年期」と表現しています。

チェックリストに多くあてはまる、症状が急激である、生活に支障があるなどの場合は、男性ホルモンに関する専門性を持つ「泌尿器科」を受診してください。

治療としては漢方薬、症状に応じた薬の処方や、場合によっては男性ホルモンの補充を行います。

更年期、と思ったら考えたいこと

実は更年期というとホルモン「だけ」の問題と思われがちですが、他の要因も大きく関わります。男女問わず、更年期の時期はプライベートも仕事も多くの変化が起きやすい時期。同時に加齢に伴う体力低下なども重なりますし、生活習慣病の影響も大きくなる時期です。「更年期かな?」と思ったら、ぜひ「自分のからだ・こころ」について改めて考える機会にしてみてください。

例えば毎年受けている健康診断の結果はどうでしょうか。若いうちは多少異常があっても気にしなかったかもしれませんが、40代以降は心臓や脳の病気、がん等にもつながっていきます。また、こころの方はどうでしょうか。気持ちの落ち込みなどはホルモンというより、仕事の責任や将来のこと、親の介護や子どもの教育費・巣立ちなど、悩みが増えてくることが関係していたりします。

もちろん男性ホルモンに問題があれば、補充することで症状は楽になることがありますが、複合的な症状をスッキリ解決してくれるとは限りません。「更年期」について考えるときは、ぜひ今後の「自分のからだ・こころ」について考えるきっかけにしてみてください。

CHECK!

男性の更年期チェックリスト

(Aging males' symptoms scoreより一部抜粋)

- ✓ 以前に比べ健康や体調について調子が思わしくない
- ✓ 関節や筋肉の痛みを感じるが増えた
- ✓ 疲れやすい、行動力が減退気味、睡眠の悩みが増えた
- ✓ イライラする、神経質、不安感など気持ちの問題が増えた
- ✓ 筋力が低下した、脂肪が増えた
- ✓ 性的能力や欲求が衰えた

父になるのが、
難しくても、
不安な
あなたへ。



筆者が代表を務める(一社)Daddy Support 協会では、これから父親になる男性向けに「妊娠期からの準備」に着目した「父子手帳」を配布しています。解説講座等もぜひ合わせてご覧ください。 <https://daddy-support.org/>

「父子手帳」はこちら(無料) >>>



平野 翔大
(産婦人科医・産業医)

通話料・相談料 無料



2025年10月1日より

皆さまの健康支援施策として健康相談窓口を開設しました

三菱健保 健康相談ほっとライン



本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

こんなお悩み、抱えていませんか？

日常のこころとからだに関するお悩み

最近イライラ
しているな

どの診療科を受診
すべきかわからない

健康診断などの
結果で困っている

二次健診機関を
探したい

生活習慣病の治療を
しっかり受けたい

生活習慣を
見直したい

万が一、大きな病気と
診断されたら

かかりつけ医では
手術ができないみたい
他院への紹介状を
もらえるみたいだけど…



詳しい内容は差し込みチラシをご覧ください

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください
(サービス提供会社：ティーペック株式会社)



「いつでも」「どこでも」気軽に使える相談窓口

こころとからだの専門家が寄り添い、日常生活の健康不安から病気の予防、治療のフォローまでサポートします

ティーペック医療機関検索



日本全国の「専門医のいる医療機関」「大学病院」「地域の病院」「クリニック（開業医）」等は無償で検索できます。

また夜間・休日に受診できる医療機関も検索できます。

ご利用に際して



ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。

また、個人情報の取り扱いについてはチラシをご覧ください。

特定保健指導を活用して糖尿病を防ごう！

11/14は世界糖尿病デー！今回は、世界糖尿病デーにちなんで、糖尿病について学んでいきましょう！メタボは糖尿病になりやすいという研究結果も出ています。三菱健保では、メタボを防ぐ「特定保健指導」をご案内しています。 ※生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

知っておきたい糖尿病 — 基礎情報 (出典：九州大学・久山町研究室)

糖尿病とは？

血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。初期にはほとんど自覚症状がありませんが、適切な治療をしないしていると脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな**深刻な合併症**を引き起こしかねません。

座りっぱなしで糖尿病に？

「1日のうち座る時間が長いほど、糖尿病にかかるリスクが高い」という調査結果も。この調査は、十分に体を動かす人であったり、やせている人であっても、**座りっぱなしでいることが糖尿病の発症に関わっていることを示唆**しています。

糖尿病とがんの関係は？

糖尿病とがんの関連性を調べた報告によると、血糖値が正常の人と糖尿病の人では、がんによる**死亡リスクが2倍以上**、糖尿病予備群（境界型）の人でも正常者の1.5倍高いという結果が出ています。

メタボは糖尿病になりやすい？

メタボリックシンドローム（メタボ）の人は、糖尿病にかかる危険性がそうでない人に比べ3～4倍高くなるという報告があります。血糖値が正常の人でも**メタボがあると糖尿病にかかる確率は高くなり**ますし、血糖値が高い場合、その危険性はなお高くなります。

三菱健保では、メタボ予備群・該当者の方*を対象に、10月より生活習慣の改善をめざし、健康改善に取り組む「特定保健指導」プログラムのご案内をしています！ ※内臓脂肪リスクに加え、血圧・血糖・脂質のリスクがある方

特定保健指導プログラム対象

腹囲：男性85cm以上／女性90cm以上

または

BMI：25以上

の方で

以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者に該当

血圧 血糖 脂質 + 喫煙習慣

糖尿病に
気をつけなきゃ...

✓ 腹囲：85cm
✓ 空腹時血糖：120mg/dL

メタボ予備群に該当



プログラムの流れ

注 喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

- 1 特定保健指導の案内が届きます。
- 2 初回面談で、生活習慣改善の目標や計画を設定（30分程度）
- 3 2を実践。保健師や管理栄養士がサポート（3～6ヵ月）
- 4 目標達成の確認と今後の健康づくりに向けたアドバイスを受けます。



プロと一緒にリスクを解消していきましょう！



ジェネリック医薬品促進差額通知をお送りしています！

三菱健保では、ジェネリック医薬品に代替が可能であるお薬を使用している加入者様に対し、ジェネリック医薬品の具体的な薬名や金額をお知らせする通知をお送りしています。今年度は9月下旬に通知いたしました。

今回通知が届いた方もそうでない方も、この機会にぜひ一度ジェネリック医薬品についてかかりつけのお医者さんや薬剤師さんに相談し、切り替えを検討してみてください。

健康管理はご家庭から 家庭用常備薬等の斡旋をご活用ください

皆さまの疾病予防および健康維持の一助として、家庭用常備薬品等の斡旋を実施しております。特別限定販売されている特納品を含む、**290品目**を扱っています。

下記の要領にてWEBよりお申込みください。

※次回のご案内はLook & Check 春号 (WEB版) に掲載いたします。

申込締切日 **令和7年12月5日(金)**

商品のお届け **12月下旬頃**

医薬品販売業者 白石薬品株式会社

●お薬など商品に関すること：本社薬店 TEL 072-645-4666

●お申込み、返品・交換に関すること：大阪営業部 TEL 072-940-7085

【受付時間】平日9：00～17：00

簡単、便利なWEB申込

三菱健保ホームページまたは右記の二次元バーコードを読み取りログインしてください。

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/700068>

ID **mitsubishi** パスワード **kenpo**



公告

●理事会・組合会、その他

2025年10月1日 健康管理事業推進委員会

2025年10月14日 総選挙

2025年10月15日 理事選挙会、理事長選挙会、理事会、組合会
(詳細は3ページをご覧ください)

使ってみよう
マイナ保険証！
こちらから
ご確認ください。



組合の現況 (2025年8月末現在)

事業所数 / 63

被保険者数 / 合計 18,721名
(男 13,192名 女 5,529名)

被扶養者数 / 合計 14,588名
(男 5,066名 女 9,522名)

任意継続被保険者数 / 360名

表紙のクロスワード正解は

→ ヨ ボ ウ

予
防

①シ	-	②ツ		③バ
ヨ		④ボ _B	⑤ウ	シ
⑥ク	⑦ロ		⑧チ	ヤ
⑨ヨ _A	ウ	⑩シ	ユ	
ク		⑪マ	ウ	ス

秋に気をつけたい 「アレルギー」と「インフルエンザ」

秋は、春と同様に、アレルギーを発症しやすい季節です。また、冬の流行を見越して、インフルエンザ予防に先手を打っておきたいシーズンでもあります。それぞれの対策を知っておきましょう。

秋のアレルギーを予防するために

アレルギーを引き起こす原因となるのは、花粉とダニ。症状を防ぐために、次のような対策を心がけましょう。

<花粉対策>

- ・原因となる植物（ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ）が生えている場所（道端や河川敷など）にはなるべく近づかない。
- ・もし近づく必要がある時は、マスクを着用して花粉を体内に取り込まないようにする。
- ・症状が出てしまったらOTC医薬品を活用する。

※OTC医薬品とは薬局やドラッグストアなどにおいて、処方箋なしで購入できる医薬品のことです。

<ダニ対策>

- ・ダニの繁殖を防ぐため、寝具やクッションは乾燥させる（日光や風に当てる、乾燥機にかける）。
- ・防ダニシーツや、丸洗い可能な製品を取り入れる。
- ・ダニのエサや死骸を除去するため、掃除機はパワーを最大にしてゆっくり動かし、こまめにかける。



冬に流行するインフルエンザへの対策

感染経路は、感染者のせきなどに含まれるウイルスを吸い込んでしまう飛沫感染と、ウイルスに接触した手で口や鼻に触れてしまうことによる接触感染が主です。

どちらも防ぐようにしましょう。

<対策>

- ・流行前（12月中旬頃まで）に予防接種を受ける。
※補助金については5ページをご覧ください。
- ・人混みではマスクを着用し、あごまで覆うようにする。
- ・手洗いの際は、石けんをきちんと泡立て、爪や指の間、手首まできちんと洗う。



禁煙チャレンジャー応援中!

禁煙チャレンジャーの方へ、以下2つのプログラム^(※)をご用意しています。



- ・「ノンスモ禁煙サポートプログラム」
- ・「ascure (アスキュア) 卒煙プログラム」

今年度募集期限：12月14日

参加条件：三菱健保の加入者（被保険者、被扶養者）

参加費：無料（どちらか1つのプログラムを選択）

▽禁煙セミナー動画も✓!

- ・タバコの値上がり予定
 - ・タバコ会社の戦略
 - ・加熱式タバコ（IQOS、ploom、gloなど）について
- その他、耳より情報が盛りだくさんです!

※医薬品を使用し、アプリやWEBを通じて禁煙をめざすプログラム。

●参加方法や禁煙セミナー

三菱健保ホームページ



その他保健事業



禁煙支援事業

よりご確認ください。

「無料歯科健診」のご案内 お口の中の健康管理は全身の健康にも役立ちます!

三菱健保では、加入者の皆さまの「歯の健康」と「体の健康」の保持・増進を図るため、無料歯科健診を実施しています。ぜひご利用ください。

●全国の歯科医療機関での健診

全国の歯科医療機関と提携する(株)歯科健診センターを通じて、無料の歯科健診を受診することができます。

《対象者》被保険者および被扶養者 《業務委託先》(株)歯科健診センター TEL 03-5210-5803

《受診場所》(株)歯科健診センターと提携する全国約1,700の歯科医院 《受診費用》無料



◆健診コース

- ・一般歯科健診 ※むし歯、歯垢、歯石の目視でのチェック、その他お口に関する相談
- 所要時間約15分

◆お申し込み方法

三菱健保または歯科健診センターのホームページよりWEBにてお申し込みください。 ※お申し込みの際は、健康保険の記号・番号を必ず入力してください。

◆お申し込みの流れ

- 《お申し込み・予約》歯科健診センターへ予約（歯科健診センターから医院へ予約）
- 《確認》歯科健診センターより「歯科健診ご案内」メールを送信
- 《健診当日》「歯科健診ご案内」メールを持参し、予約日時に医院へ

◆注意事項

- 無料歯科健診、治療相談は保険適用外となります（費用は三菱健保が負担）。
- 二次健診、診察治療（歯石除去含む）には自己負担費用が発生いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、医師との十分な相談のうえ、ご自身の責任に基づいてご判断ください。
- 提携歯科医院に直接連絡しても無料歯科健診は受けられません。予約は必ず歯科健診センターへお願いします。
- 予約の無断キャンセル、遅刻はご遠慮ください。日時を変更される場合は必ず同センターへ連絡をお願いします。

※利用状況を把握するため、本プログラムご利用状況（記号・番号・氏名含む）を所属の事業所に提供する場合があります（被扶養者除く）。あらかじめご了承ください。

WEB & 携帯サイト

歯科健診センター 検索

ee-kenshin.com

提携歯科医院情報をご覧いただけます。

スマホサイト



立ち座りをラクにする 太ももストレッチ

指導 澤木 一貴先生
㈱SAWAKI GYM代表・パーソナルトレーナー

からだを支える太ももの筋肉（大腿四頭筋）を日常的にストレッチすることで、立ったり座ったりする動作がラクになり、腰痛・ひざ痛の予防も期待できます。片脚立ちが不安定な人は、壁などに手をつけて安全に行いましょう。



1

右ひざを折り曲げ、足首を右手で持ち、かかとがお尻につくようにします。

左右各5～10回



2

右手を後ろに引いて、太ももの前側が伸びたところで2秒キープします。①と②の動きを5～10回くり返します。左側も同様に行います

※股関節の下にひざがくるように

POINT

おなかに力を入れるよう意識し、姿勢は真っすぐ、目線は正面をキープ。

筋トレ（筋力トレーニング）とは、負荷をかけて筋力を向上させるための運動です。筋トレの実施は生活機能の維持・向上だけでなく、病気の発症予防や死亡リスクの軽減につながるという報告もあります。

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。筋力の維持・向上に努めましょう。

（厚生労働省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』より抜粋）

※本誌内に掲載しているQRコードは、㈱デンソーウェーブの登録商標です。



日常生活の健康不安から病気の予防、治療のフォローまでサポートします

三菱健保 健康相談ほっとライン



夜中に
赤ちゃんが
熱を...

最近、
部下の様子が
心配だな...

今の病院では
手術ができないみたい
他院への紹介状を
もらえるみたいだけど...

日常のこことからだに関するお悩みは

24時間電話健康相談 サービス

☎ 0120-738-001

24時間・年中無休

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

予約
不要

メンタルヘルス スポットカウンセリング

☎ 0120-738-001

☎ 9:00~22:00・年中無休
(1回あたり20分が目安)

📺 24時間・年中無休
(返信は数日を要します)

予約
制

メンタルヘルス 継続カウンセリング

対面・オンライン面談・電話

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで

☎ 0120-738-001

☎ 月~金 9:00~21:00
土 9:00~16:00
(日曜・祝日・12/31~1/3 を除く)

📺 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をいたします)

ここらの悩みに心理カウンセラーが対応します。

健康診断・人間ドックなどの結果で困ったら

二次検診機関の手配サービス

特定健診、がん検診、人間ドック等の健診、その他の検診の結果、「要精密検査」等と判定された方に、二次検診機関の受診の予約手配や情報提供を行います。

☎ 0120-745-186

月~土9:00~18:00 (日・祝日・12/31~1/3 を除く)

生活習慣病の治療をしっかりと受けたいと思ったら

生活習慣病受診サポートサービス

生活習慣病に関する相談にお応えし、生活習慣病の早期治療、重症化・合併症予防をサポートします。糖尿病については、「ドクターが薦める糖尿病の専門医」への受診手配や糖尿病の専門医等が在籍する全国の医療機関情報を提供します。

☎ 0120-745-185

月~金9:00~16:00 (土日・祝日・12/31~1/3 を除く)

万が一、大きな病気と診断されたら

専門医電話相談 サービス

各分野の専門医に相談できます。診断書や検査データなどの提出は不要ですので、お気軽にお申し込みください。

☎ 0120-738-001

月~土 9:00~22:00
(日曜・祝日・12/31~1/3 を除く)

セカンドオピニオン 手配サービス

この治療でよいか、ほかに治療法はないのか。納得できる治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。

☎ 0120-741-033

月~土 9:00~18:00
(日曜・祝日・12/31~1/3 を除く)

受診手配サービス

通院先の医療機関では対応できない専門的な治療が必要と主治医が判断した場合に、その治療を受けられる医療機関を探し、受診手配します。

☎ 0120-741-033

月~土 9:00~18:00
(日曜・祝日・12/31~1/3 を除く)

「ドクターが薦める専門医」 情報提供サービス

ドクターたちにより **推薦・選考された専門医※** をご案内します。ご案内にあたり、看護師が病名やご希望地域等をお聞きした上で、適切な専門医のプロフィール情報をご提供します。

☎ 0120-741-033

月~土 9:00~18:00
(日曜・祝日・12/31~1/3 を除く)

※ 大学教授や総合病院の病院長などを経験した医師たちで構成する評議員会において、推薦・選考された専門医

★『専門医』とは
各専門領域において、その時点で科学的に証明された最も効果の高い治療(標準治療)を国民に提供できるとともに、先進的な医療を理解し情報を提供できる医師

🔒 プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。
(サービス提供会社：ティーベック株式会社) T-PEC



Webでのご利用はこちらから

<https://consult.t-pec.co.jp/service/741033>

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は <<https://www.t-pec.co.jp/notice/>> をご確認ください。

個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ(個人情報の取扱い) | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

