

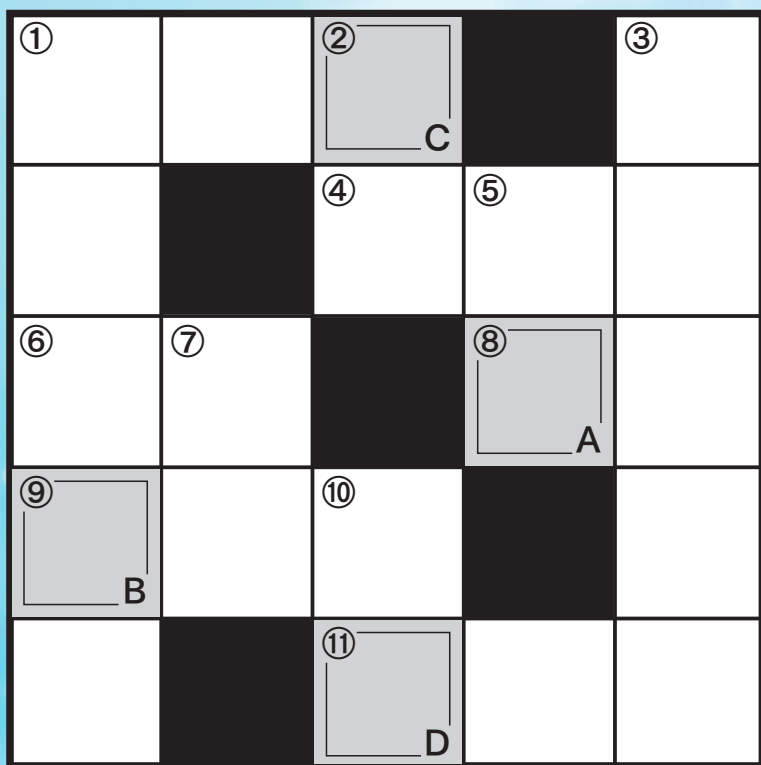
●必ずご家庭にお持ち帰りください●

# 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4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 羽が回転、ハンディタイプも
- ② 星占い、かにとおとめに挟まれた星座
- ③ BMIは、体重とコレの数値から計算
- ⑤ 産んだ子が鬼退治。アツパレな果物
- ⑦ フィルターなどでこすこと
- ⑩ 愛媛県のほぼ中央に位置する〇〇市

### ヨコのカギ

- ① 気温35℃の℃は華氏でなし
- ④ 犯人め、残さぬよう手袋をはめていたか…
- ⑥ 高校球児、球団に入ればアマでなし
- ⑧ 夏は、クズやワラビがイイネ
- ⑨ 水鳥を使って鮎をゲット! 夏の長良川
- ⑪ 競馬は予想で、お天気は〇〇〇

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

## Contents

被扶養者・任継の生活習慣病健診の申し込みは10月31日まで…P2／優良法人の認定について…P3／  
2024年度決算報告…P4／2024年度疾病統計…P5／電子証明書の有効期限をご確認ください…P6／  
女性の健康・育児相談窓口…P7／特定健診・特定保健指導…P8／インフルエンザ予防接種補助金・公  
告ほか…P9／表紙のクロスワード正解…P10／ウォーキング結果…P11／禁煙・歯科事業…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 夏 No.221

# 35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の 生活習慣病健診の申し込みは 10月31日まで！

今年度の申込期限は10月31日、受診期限は2026年1月31日です。  
お早めにお申し込みください。

申込期限

2025年

10月31日

受診期限

2026年

1月31日

## Check



対象者は「次の1・2ともに該当される方」です。  
下記の対象者条件についてご確認ください。

- 2025年4月1日現在で三菱健保にご加入、かつ、健診受診日に被扶養者または任意継続被保険者として資格がある（受診期限：2026年1月31日）
- 2026年3月31日までに35歳以上に達する（1991年/平成3年3月31日以前生まれ）

※資格喪失後または指定の期間外に受診された場合には、健診費用の全額を返還いただきますのでご注意ください。  
遡って資格喪失された場合も同様です。



ぜひご受診ください！

一例

### イーウェル一般健診 A1コース（施設）検査項目

自己負担1,000円で、がん検診を含む充実した  
内容の健診が受けられます！

| 検査項目       | 身体測定<br>診察等 | 胸部検査            | 聴力         | 尿検査        | オプション<br>検査   | 胃部X線<br>(バリウム検査) | ペプシノゲン<br>(血液検査) | ※3<br>子宮がん<br>(子宮頸部細胞診) |
|------------|-------------|-----------------|------------|------------|---------------|------------------|------------------|-------------------------|
| ※1<br>血液検査 | 心電図         | 大腸がん<br>(便潜血検査) | ※2<br>眼底検査 | ※2<br>喀痰検査 | ※3<br>マンモグラフィ | ※3<br>乳房エコー      | 腹部エコー            | ※4<br>前立腺がん<br>(腫瘍マーカー) |

詳細は三菱健保ホームページをご覧ください。

3項目まで選択可

※1：血液一般、脂質、肝機能、腎機能、血糖 ※2：医師判断により実施 ※3：女性のみ ※4：男性のみ

## ■申込方法

### <施設型健診>

〔提携の病院、健診センターなどで行う健診です〕

STEP ①

健診機関へ電話予約をする

STEP ②

（株）イーウェルへ受診券発行依頼をする

パソコン・スマートフォン（KENPOS\*）

FAX・郵送

によるお手続きが可能です

10月31日まで

STEP ③

健診を受ける

自己負担額1,000円は  
当日ご持参ください

1月  
まで  
31日

### <巡回型健診>

〔健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です〕

STEP ①

（株）イーウェルへ健診予約申込をする

パソコン・スマートフォン（KENPOS\*）

FAX・郵送

によるお手続きが可能です

10月31日まで

STEP ②

健診を受ける

自己負担額1,000円の  
振込用紙が後日届きます

1月  
まで  
31日

\* KENPOSは、健診業務代行機関（株）イーウェルが運営する健診申込サイトです。

\* FAX・郵送の場合、所定用紙が必要となります。WEBが閲覧できない方は下記へご依頼ください。

（株）イーウェル 健康サポートセンター 0570-057091 【受付時間】9:30～17:30 【休業日】日曜・祝日・年末年始

※上記番号がご利用いただけない場合は「050-3850-5750」をご利用ください。

\*受診できる健診機関（会場）は、KENPOSまたは三菱健保ホームページでご確認ください。

### 健診の手続きは「KENPOS」で！

パソコン・スマートフォンから健診受診までの  
手続きを行うことができます。



二次元コードを読み取るまたは  
「KENPOS」と検索

みんなの健康応援サイト

KENPOS

※「KENPOS」とは、健診業務代行機関である（株）イーウェルが運営する健診申込用サイトです。

# 健康経営優良法人 2025

三菱健保加入事業所から「健康経営優良法人 2025」に9社が認定されました！



大規模法人で3社(事業所)が今回初認定となりました。

## 大規模法人部門【ホワイト500】※1

評価順位が上位500の法人を「ホワイト500」として認定

 **三菱食品株式会社** (2回※優良法人認定は6回)

## 大規模法人部門 (総合順位順)

株式会社三菱総合研究所 (6回)

千代田化工建設株式会社 (5回)

千代田エクスワンエンジニアリング株式会社 (2回)

三菱倉庫株式会社 (初)

明和産業株式会社 (初)

クミ化成株式会社 (初)

## 中小規模法人部門

小岩井ファームダイニング株式会社 (6回)

千代田交易株式会社 (5回)

### ◆健康経営※2とは

従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことで、組織の活性化や生産性の向上、企業価値の向上などの効果が期待できます。

### ◆健康経営優良法人認定制度とは

優良な健康経営を実践している企業などを、「健康経営優良法人」として顕彰する制度です。経済産業省等が制度設計を行い、日本健康会議が認定しています。

( ) 内の回数は2017年度からの認定回数を表しています。

※1 ホワイト500…健康経営優良法人認定制度は、大規模法人部門と中小規模法人部門に分かれており、それぞれの認定法人のうち上位500社が「ホワイト500(前者)」、「ブライツ500(後者)」と冠を付与しています。

※2 「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

# 2024年度 決算報告

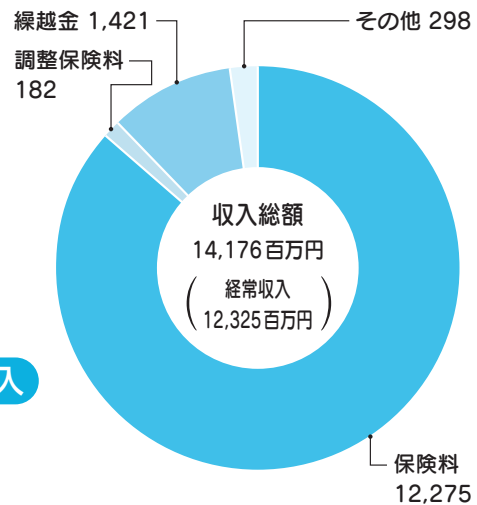
## 一般勘定

### 2024年度 決算のポイント

平均被保険者数・報酬月額・賞与月数が予算より増加したことにより、保険料収入は予算比652百万円増（+5.6%）。一方、支出は保険給付費が予算比24百万円増（+0.4%）となり、予備費820百万円を除いて予算比228百万円減。結果、一般勘定の収支差引は1,896百万円、経常収支は227百万円となりました。

【保険給付費について】被扶養者に係る医療機関・調剤薬局への給付額や傷病手当金の増加等により、被保険者1人当たり額が前年度比約6千円増、保険給付費全体では前年度比141百万円増の6,095百万円、年度予算より24百万円超過となりました。

【納付金について】前期高齢者納付金は2024年度より1/3報酬調整が導入され、前年度比146百万円（7.4%）増、後期高齢者支援金は団塊世代の後期への移行等により283百万円（9.8%）増。結果、納付金全体では、前年度比430百万円（8.8%）増、被保険者1人当たり額で22,096円増となりました。納付金は高齢化の影響等により今後も増加が見込まれています。



(単位：百万円)

### 収入

### ◆1人あたりでは

| 収入    |          |
|-------|----------|
| 保険料   | 668,745円 |
| 調整保険料 | 9,942円   |
| 繰越金   | 77,391円  |
| その他   | 16,226円  |
| 合計    | 772,304円 |

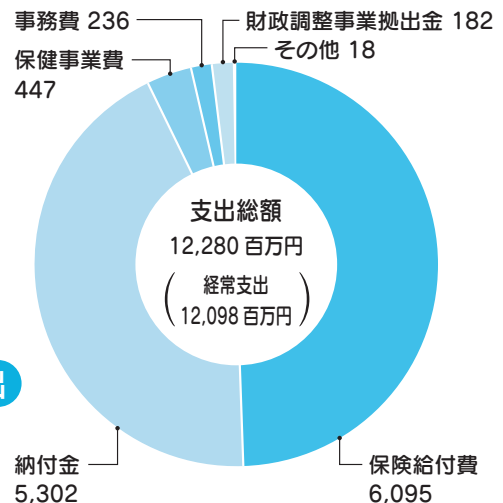
| 支出    |          |
|-------|----------|
| 保険給付費 | 332,038円 |
| 納付金   | 288,870円 |
| 保健事業費 | 24,335円  |
| 事務費他  | 23,762円  |
| 合計    | 669,005円 |

### ◆決算の基礎となった数値

|          |          |
|----------|----------|
| 平均被保険者数  | 18,356人  |
| 平均標準報酬月額 | 464,524円 |
| 賞与支給月数   | 4.6ヵ月分   |
| 一般保険料率   | 8.77%    |



### 支出



### ◎余ったお金は

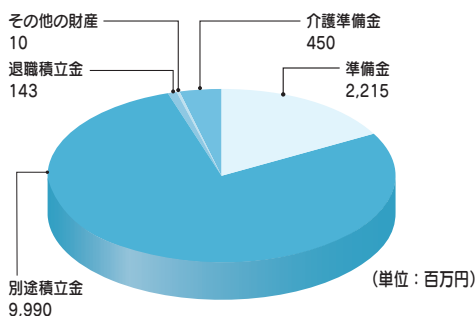
1,896百万円

1,158百万円を2025年度に繰り越します。

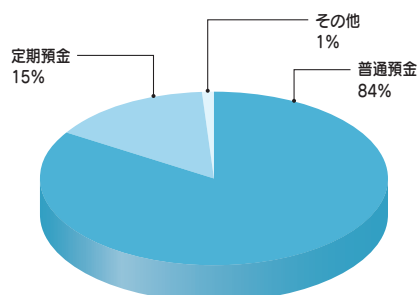
うち61万円程度は、財政調整事業繰越金として繰り越します。

残りの738百万円は別途積立金として貯蓄し今後の資金不足に備えます。

### 組合の財産は



### 組合の財産保管状況の内訳は



## 介護勘定

### ◆収入

| 収入     | 決算額(百万円) |
|--------|----------|
| 介護保険収入 | 1,565    |
| 繰越金    | 215      |
| 合計     | 1,780    |

### ◆支出

| 支出    | 決算額(百万円) |
|-------|----------|
| 介護納付金 | 1,613    |
| その他   | 1        |
| 合計    | 1,614    |

### ◎余ったお金は

166百万円

2025年度へ繰越…162百万円  
準備金として貯蓄…4百万円

# 2024年度 疾病統計

三菱健康保険組合に加入している皆さまが、どのような病気で医療機関にかかったのかをお知らせします。

ご自身やご家族の健康維持と疾病予防のため、ぜひ日頃から健康管理に心がけ、適切な受診にご協力ください。健保組合では、健診や保健指導などの保健事業を実施し、皆さまの健康づくりの取り組みを応援しています。また、ジェネリック医薬品の使用促進事業も実施しています。まだジェネリック医薬品を試されていない方は、ぜひかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



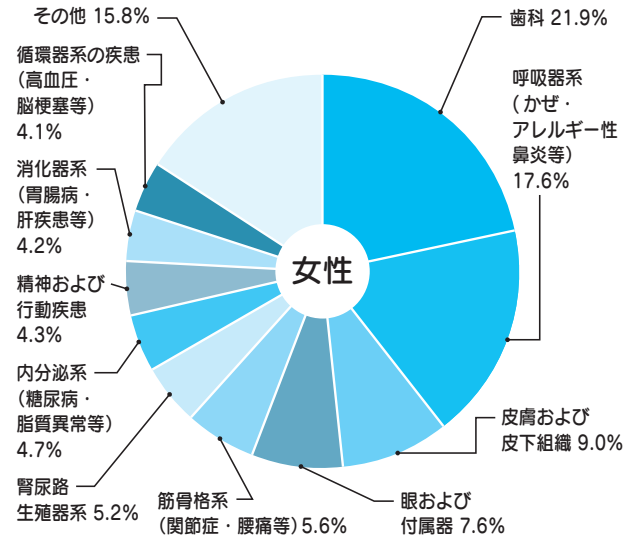
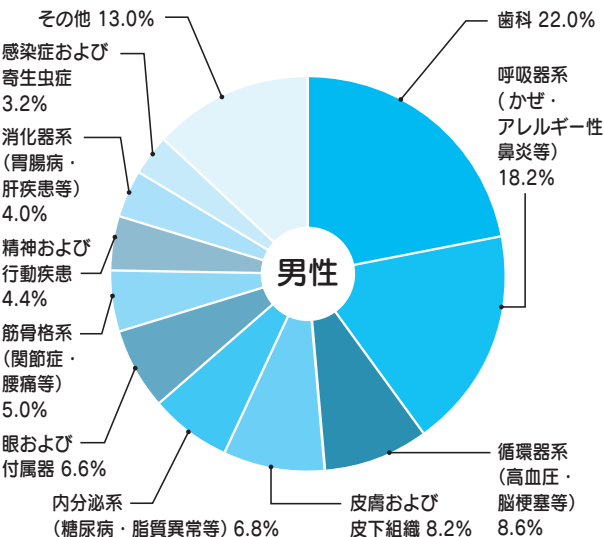
※同じ病院で複数の病気の治療をしている場合には、主な病名にまとめて集計されています。

## 受診件数の疾病分類内訳

※薬局件数は除く

総受診件数 307,374件

1件 = 同一人、同一月、同一医療機関、入院・外来別



## 支払金額の多い疾病 (上位10疾病)

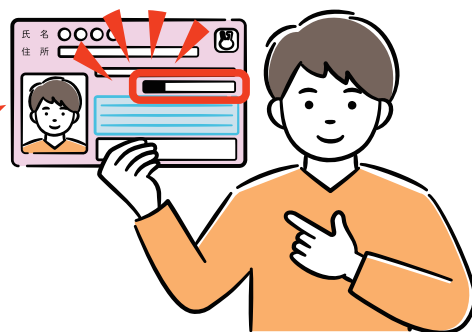
※薬局支払金額、食事代は除く

総支払金額 53億2,604万円 (皆さまの負担額+健保支払額)

| 男性 | 疾病分類                | 支払金額(万円) |
|----|---------------------|----------|
| 1  | 歯科疾患                | 4億2,181  |
| 2  | がんなど新生物             | 3億8,551  |
| 3  | 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患    | 3億3,391  |
| 4  | かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患 | 3億0,154  |
| 5  | 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患    | 2億0,298  |
| 6  | 腎尿路生殖器系の疾患          | 1億8,094  |
| 7  | 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患     | 1億5,875  |
| 8  | 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患   | 1億3,888  |
| 9  | 損傷、中毒およびその他の外因の影響   | 1億0,347  |
| 10 | 眼および付属器の疾患          | 1億0,229  |

| 女性 | 疾病分類                | 支払金額(万円) |
|----|---------------------|----------|
| 1  | 歯科疾患                | 3億8,760  |
| 2  | がんなど新生物             | 3億7,228  |
| 3  | かぜ・アレルギー性鼻炎など呼吸器系疾患 | 2億3,219  |
| 4  | 腎尿路生殖器系の疾患          | 1億9,338  |
| 5  | 関節症・腰痛など筋骨格系の疾患     | 1億6,058  |
| 6  | 胃腸病・肝疾患など消化器系の疾患    | 1億2,929  |
| 7  | 糖尿病・脂質異常など内分泌系の疾患   | 1億2,314  |
| 8  | 高血圧・脳梗塞など循環器系の疾患    | 1億1,765  |
| 9  | 眼および付属器の疾患          | 8,972    |
| 10 | 皮膚および皮下組織の疾患        | 8,645    |

# マイナ保険証利用時には 電子証明書の 有効期限をご確認ください



## 利用者証明用電子証明書(数字4桁)は…

- ・健康保険証利用時や、インターネットサイト等に**ログイン等をする際**に利用します。
- ・「**ログイン等した者が、あなたであること**」を証明することができます。

こんなことに使います！ → ✓ マイナ保険証としての利用

✓ マイナポータルへのログイン

✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用

※電子証明書が有効期限を迎えると、上記の一部機能が利用できません！ 速やかに更新をお願いします。

## ▶電子証明書の有効期限について

電子証明書の有効期限は、**年齢問わず発行日から5回目の誕生日まで**です。

## ▶電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面（左図の**赤枠**部分）に記載されています。

記載がない場合は、さらに右の図の手順でマイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



▲マイナポータル



## ▶更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の**2～3カ月前**を目途に**有効期限通知書**（右図）が送付されます。

通知が来ていなくても**有効期限の3カ月前**から更新ができます。

**余裕をもってお早め**にお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。

なお、電子証明書の有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。



▲有効期限通知書の封筒

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。

マイナンバー総合フリーダイヤル **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



ひとくらし、みらいのために  
**厚生労働省**  
Ministry of Health, Labour and Welfare

2025年4月1日～2026年3月31日

令和7年度「女性の健康・育児相談窓口事業」

# スマホで医師に無料相談できる

毎日24時間受付中

自宅から小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談いただけます。



産婦人科医・助産師に相談できる



産婦人科オンライン

小児科医に相談できる



小児科オンライン

例えば、  
こんな時…

更年期症状  
について

生理前の  
イライラがひどい

うんちの  
色が変わる

湿疹が  
気になる



## いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



ウェブサイトから  
テキストで相談できます

## 夜間相談

平日18時～22時 1枠10分の予約制



LINEのメッセージチャット /  
音声通話 / ビデオ通話 / 電話

## みんなの相談検索

いつでも何度でも すぐに結果表示



2万件以上の相談事例から検索

**コンテンツ配信** 医師・助産師による季節や状況に合わせた医療記事や、子育てのポイントを解説するLIVE動画をお届け

まずはLINEの友だち追加を！



## 会員登録に必要な合言葉

お勤めの会社のご担当者  
または三菱健保 健康事業グループ  
(TEL:03-3211-4062) へ確認ください  
※ 当健保に加入されている方のみ利用可能

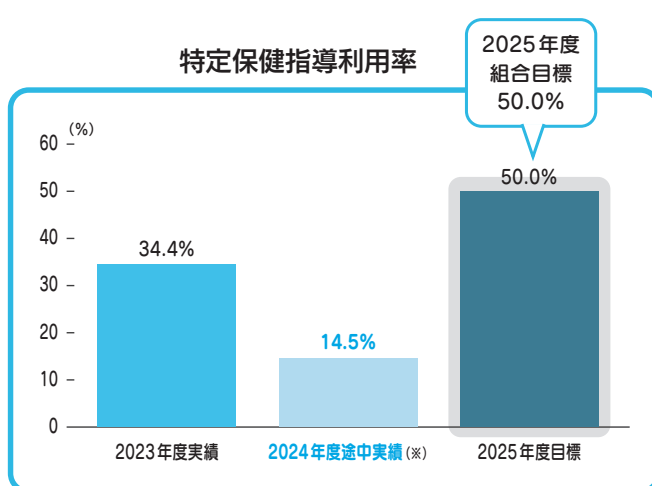
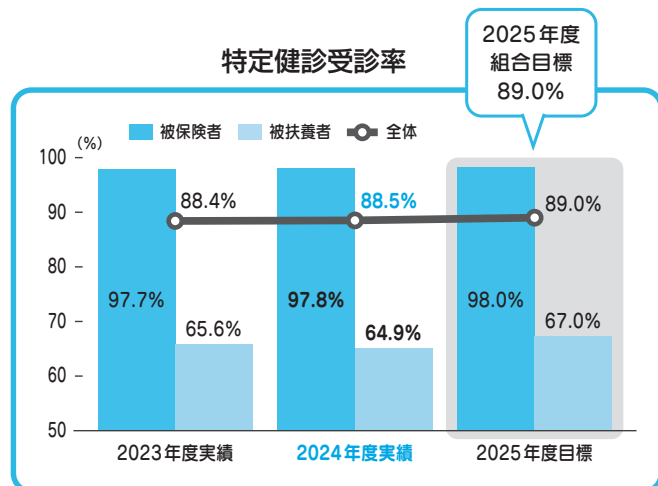
※LINEをご利用でない場合は、「産婦人科オンライン」または「小児科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。

※どちらかのサービスを登録すれば両サービスを利用できます。



# 特定健診・特定保健指導の結果報告

40歳以上の方の「特定健診」および「特定保健指導」は法律で定められた制度であり、健保組合に対して実施と報告が義務付けられています。また、目標値についても定められており(特定健診:90%、特定保健指導:60%)、達成するよう求められています。2024年度の結果は以下のとおりです。



## 健診受診率はUP

- ・被保険者の受診率は年々上がり、97.8%となりました😊
  - ・被扶養者の受診率は少し低下しています😞
- 2ページをご覧くださいのうえ、健診受診をお申し込みください✍

## 保健指導利用率はDOWN

- ・2024年度は途中実績ですが、国の目標値60%には届かず、また、前年度よりも低い傾向にあります😞
- ・メタボ予防・改善のため、保健指導をご利用ください✍

※：2024年度健診結果に基づく保健指導は現在実施につき途中実績(利用中者含む)を表示

## HOT WORD

## ヘルスリテラシーをご存じですか？

HealthとLiteracyが組み合わさった言葉で「健康に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力」のことです。

ヘルスリテラシーが高い人は、身体的・精神的に健康的な行動をとることがわかっており、近年企業でも注目される一方、“日本人のヘルスリテラシーの低さ”も話題になっています。

アメリカなどの諸外国では、「ヘルスリテラシー」が備わるよう、学校教育に組み込まれていますが、日本ではまだまだ十分ではないことも、その一因ようです。

## 比べてみよう！ヘルスリテラシー

人生100年時代。“健康でいられる年月”や“長い間働けることの重要性”が増えてきたことにより、自分で自分の健康を守ることにつながるヘルスリテラシーが注目されるのも納得です。

今後も注目していきましょう！

**高**

健診で健康チェック。保健指導でさらに改善！



**低**

健診は受けっぱなし。保健指導もどこ吹く風…

(囲み記事内監修：関谷剛／ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

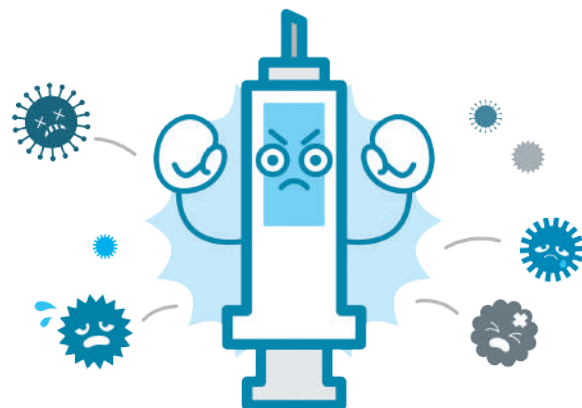


2025年度

# インフルエンザ予防接種補助金のご案内

2025年9月1日～2026年1月31日の間に受けたインフルエンザ予防接種の費用について、全加入者を対象に補助を実施します。

申請方法等の詳細は11月発行の本誌秋号に掲載予定です（三菱健保のホームページでもご案内しています）が、補助金申請には**領収書（原本）**※1※2が必要となりますので、お手元に保管しておいてください。



※1 領収書には、接種内容「インフルエンザ予防接種」、「接種対象者氏名」および「接種日」が明記されていることが必要です（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）。記載がない場合は、医療機関に記入を依頼してください。

※2 **小学校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、1回で有効とされる**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**」、「**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**、2025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）。

## 公告

### ●理事会・組合会、その他

2025年7月1日 監査  
2025年7月9日 理事会  
2025年7月16日 組合会

### ●事業所編入

2025年4月18日公告（2025年4月1日付）  
株式会社ベスト・ロジスティクス・パートナーズ  
東京都文京区小石川1丁目1番1号

### ●議員の異動（敬称略）

2025年4月1日公告（2025年4月1日付）  
選定議員 就任 田熊 清史（三菱食品株式会社）  
選定議員 退任 長谷川 和典（三菱食品株式会社）  
互選議員 退任 田嶋 邦雄（三菱食品株式会社）  
2025年5月23日公告（2025年5月23日付）  
互選議員 就任 西本 賢之（三菱食品株式会社）  
2025年7月1日公告（2025年7月1日付）  
選定理事 就任 田熊 清史（三菱食品株式会社）  
2025年7月2日公告（2025年7月2日付）  
選定議員 就任 大西 容子（三菱商事ロジスティクス株式会社）  
選定議員 退任 原 直之（三菱商事ロジスティクス株式会社）  
2025年7月17日公告（2025年7月16日付）  
選定監事 就任 大西 容子（三菱商事ロジスティクス株式会社）

### 組合の現況（2025年6月末現在）

事業所数／63  
被保険者数／合計 18,774名  
（男 13,236名 女 5,538名）  
被扶養者数／合計 14,584名  
（男 5,052名 女 9,532名）  
任意継続被保険者数／353名

使ってみよう  
マイナ保険証！  
こちらから  
ご確認ください。



|                 |    |                 |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|-----------------|----|
| ①セ              | ツ  | ②シ <sub>C</sub> |                 | ③シ |
| ン               |    | ④シ              | ⑤モ              | ン  |
| ⑥プ              | ⑦ロ |                 | ⑧モ <sub>A</sub> | チ  |
| ⑨ウ <sub>B</sub> | カ  | ⑩イ              |                 | ヨ  |
| キ               |    | ⑪ヨ <sub>D</sub> | ホ               | ウ  |

# 熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。

1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

## 朝

### その日の暑さや体調を確認する

- ☑ 起床後に水分を補給
- ☑ 朝食をとって栄養を補給
- ☑ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ☑ お住まいの地域の天気予報や熱中症の危険性をチェック

あなたの街の  
患者数予測と熱中症情報  
(日本気象協会)



## 昼

### 行動や環境に合わせた対策を行う

- ☑ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ☑ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服や  
ネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ☑ クーリングシェルター\*や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、  
こまめに休憩

\*危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。

- ☑ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ☑ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



## 夜

### 次の日にそなえて体調をととのえる

- ☑ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ☑ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ☑ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ☑ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ☑ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



# 結果発表！

踏み出したその一歩は、健康への第一歩です



5月から6月中旬まで1ヵ月半にわたり開催された「三菱健保ウォーキングイベント 2025」。今年も1,233名という多くの方にご参加いただきました！  
結果は以下の通りとなりました。受賞された皆さま、おめでとうございます！  
イベント終了後もぜひウォーキングを継続していきましょう！

## 前半戦

### ◆個人戦◆

「1日6,000歩」を10日以上達成した方 617名



## 後半戦

### ◆個人戦◆

「1日6,000歩」を20日以上達成した方 694名

### ◆団体戦 事業所別◆

※規模別平均参加率、および平均歩数6,000歩に満たない事業所は対象外としています。

#### ★大規模部門



1位 千代田ユーテック(株)



2位 千代田化工建設(株)



3位 セントラルコンサルタント(株)

#### ★中規模部門



1位 新東亜交易(株)



2位 ダイヤビルテック(株)



3位 アストモスエネルギー(株)

#### ★小規模部門



1位 (公財)三菱経済研究所



2位 (公財)三菱養和会



3位 アロー・ビジネス・コンサルティング(株)

団体戦受賞まであと一歩！な第4位の事業所 大規模部門：千代田エクスワンエンジニアリング(株) 中規模部門：小岩井乳業(株) 小規模部門：三菱健康保険組合

## ★アンケート結果★

イベント終了後に行ったアンケート結果をご紹介します



イベント終了後に行ったアンケートでは、342名の方にご協力いただきました（ご協力くださった皆さま、ありがとうございます）。ここでは内容を一部ご紹介します。

### 感想・エピソード

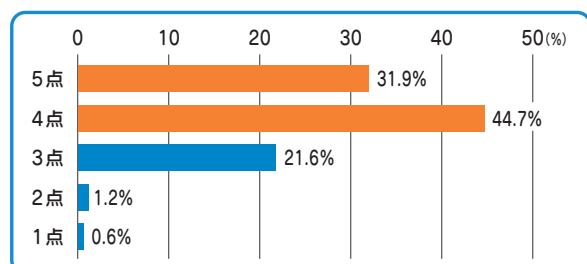
#### 【工夫したところ】

- ・お休みの日も雨の日も、大きなモールに出かけてお店を見ながら歩くようにした。
- ・同僚と会うと進捗を報告したりしていた。
- ・在宅勤務でも昼休みは歩くようにした。

#### 【おもしろエピソード】

- ・歩くコースは毎日変えていたので、公衆トイレの場所がどこにあるか詳しくなった。
- ・グループで富士登山に挑戦することが決まった。
- ・ウォーキングで外出する頻度が増えて、家族に怪しまれた。

### 満足度 (5点満点)



#### 【その他感想】

- ・普段はエレベーターを使うところで階段を使うなど、少しでも多く歩くよう意識した。
- ・遠出した際には、少し遠回りしてその場所を巡るなど、思い出も増えた。

# 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<sup>(※)</sup>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」

今年度募集期間：4月7日～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
- 所要時間約15分

※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

## ◆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。

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

## WEB & 携帯サイト

歯科健診センター 検索

[ee-kenshin.com](http://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

