

## 禁煙キャンペーン

「禁煙しよう！」と決心したあなたをサポートします！  
 あなたの健康と受動喫煙による周囲への健康の悪影響となる喫煙習慣から脱出してください。  
 卒煙に要した費用の一部を補助または卒煙表彰を行います。  
 ※年度内1回を限度として、前年度に補助または表彰を受けた方は対象外とします。

**参加対象者** 被保険者

禁煙外来コース	禁煙補助剤コース	自力禁煙コース
治療費自己負担額への補助 上限 20,000 円	治療費自己負担額への補助 上限 20,000 円	表彰金 5,000 円

※支援者謝礼…対象者が卒煙した支援者には記念品を贈呈

## けんぽQuiz (年4回開催)

ミサワ健保や健康等に関する知識をクイズ形式で楽しく学び、健康管理等にお役立てください。

※詳細はホームページ内「けんぽニュース」・MGポータルにてお知らせいたします。

★クイズに答えて賞品ゲット★

第1回は5月下旬開催予定！

**参加対象者** 被保険者・被扶養者

# 今年こそ健康行動を始めよう♪

自分の健康は自分で守る!!  
 「健康」を意識した行動を続けることで健康増進につながり、また、病気を防げることもあります。

※詳細はホームページ「けんぽニュース」・MGポータルにてお知らせしています。

ご家族の参加も大歓迎!!  
 職場の皆さまと一緒に参加しよう!

今年は! 抽選で30名様へ  
 QUOカードPay  
 2,000円分をプレゼント!

Wチャンス賞も  
 ご用意しております♪



## 健康チャレンジキャンペーン

運動、食事から目標を選び、40日以上達成に向けて2カ月間チャレンジする健康イベントです。家族や社内同僚と一緒に参加ください。  
 達成者には記念品を差し上げます。

**チャレンジ期間**

2020年11月1日～2020年12月31日の間の2カ月間

**参加対象者**

被保険者・被扶養者

## ダイエットキャンペーン

今年度の健診を目標に「BMI指数「-1」」達成に向けてダイエットにチャレンジする健康イベントです。毎年健診直前にあわせて食事をサラダだけにするなんて、もうやめませんか。  
 達成者には記念品を差し上げます。

**チャレンジ期間**

今すぐ～令和2年度の健診日まで

**参加対象者**

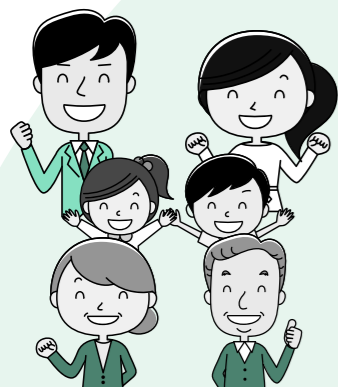
令和元年度健診結果でBMI指数が「25以上」の被保険者

## その他の 令和2年度 主な健康支援事業

ミサワ健保では、社員の皆さまだけでなくご家族の健康づくりもサポートするさまざまな健康支援事業を行っています。ぜひ健康維持・改善にお役立てください。

※詳細はホームページをご覧ください。

対象者	事業項目	
社員	生活習慣病健診 ※会社定期健診として実施	がん検診等の費用補助 上限 18,000 円の補助
	二次検診	上限 5,000 円の補助
	インフルエンザ予防接種 ※ Web 申請	上限 1,000 円の補助
	健康相談・保健指導	無料
家族	がん検診を含む健康診断	組合の指定項目に限り 全額補助 (30,000 円相当)
社員 & 家族	特定保健指導	無料
	24 時間電話健康相談	無料
	メンタルヘルスカウンセリング	無料
	家庭常備薬の斡旋	安価で提供 (3,500 円以上購入で送料無料)
	ライフサポート倶楽部	会員価格



24時間無料!!

## ～電話による健康相談・メンタルヘルスカウンセリング～

### ■専用番号

いつでもハローコールの電話番号は  
 お送りした「HEALTH 春号」でご確認ください。

### ■専用サイト

<https://t-pec.jp/websoudan/>  
 ユーザー名… \*\*\*\* (半角)  
 パスワード… \*\*\*\* (半角)

ユーザー名・パスワードは、お送りした「HEALTH 春号」でご確認ください。

※面談カウンセリングは、新型コロナウイルス感染拡大防止のためサービスを中止している場合がございます。確認のうえご利用ください。



こころのお悩みに、臨床心理士などこころの専門家が対応いたします。電話の他、面談・Webでもカウンセリングいたします。また、健康・医療・介護・育児の相談については、経験豊富な医師や看護師などが対応します。  
 詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

## LINE による乳児相談・季節に合わせたテーマの相談

■LINEで「チャットボット健康相談」  
 を検索して友だち追加

健康相談がもっと便利に  
 使いやすくなりました。



QRコードは、  
 お送りした「HEALTH 春号」で  
 ご確認ください。



QRコード  
 または  
 ID 検索!

アカウント名は、お送りした「HEALTH 春号」でご確認ください。

検索