

アントレ 家族で楽しく健康づくり Entrée

けんぽ広報誌

No. 107

2020 / SPRING

三菱電機健康保険組合

三菱電機健康保険組合設立60周年を記念して、健康語録を毎号15個、年間計60個を掲載していきます！

野菜、おかず、ごはんの順番で食べる／最寄りの一駅前で
おりて歩く／朝起きたらカーテンをあけ日光を浴びる／お酒
を飲まない日をつくる／歯磨きができなくてもマウスウォッ
シュ／健康

健康診断
空腹で買物
／疲れたと
まず深呼吸
しくからだ
趣味をみつ
くちごとに

三菱電機 健保設立 60周年

なときほど
を受ける／
に行かない
思ったら、
をする／新
を動かす
ける／ひと
箸を置き、

よく噛む／エスカレーターに乗らず階段を使う／寝る前のス
トレッチ／日常の動作で筋肉を意識する／夜9時
以降は食べない／kencomをインストール →



生活習慣 変えてのぼそう 健康寿命

三菱電機健康保険組合ホームページ

<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>

三菱電機健康保険組合

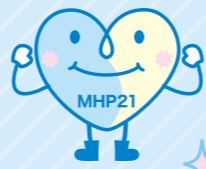
検索

アントレのバックナンバーもご覧いただけます

新連載
快適睡眠メソッド ——— 14
手間OFFレシピ ——— 巻末

2020年度健保予算のご報告 ——— 6
三菱電機 トップアスリートインタビュー ——— 8
コンビニ食や市販総菜を上手に利用しましょう！ ——— 9

三菱電機健康保険組合 設立60周年記念特集



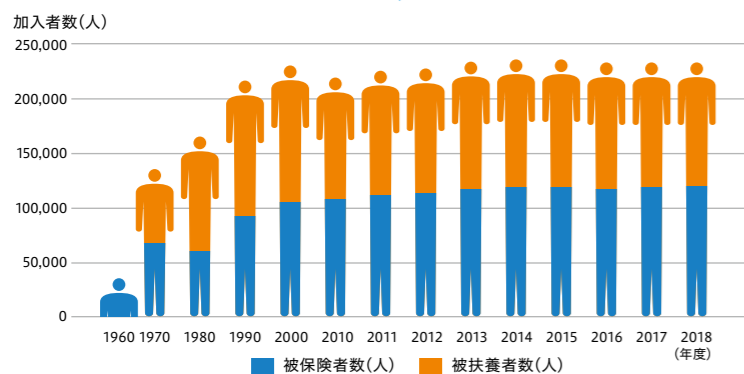
三菱電機健康保険組合は2020年で設立60周年を迎えました。

これもひとえに皆さまのご理解とご協力の賜物です。

60周年を記念すべき今号では、設立から60年のあゆみを数字で解説し、三菱電機健康保険組合の仕組みと特徴、これからをご紹介します。

数字で見る 三菱電機健康保険組合60年のあゆみ

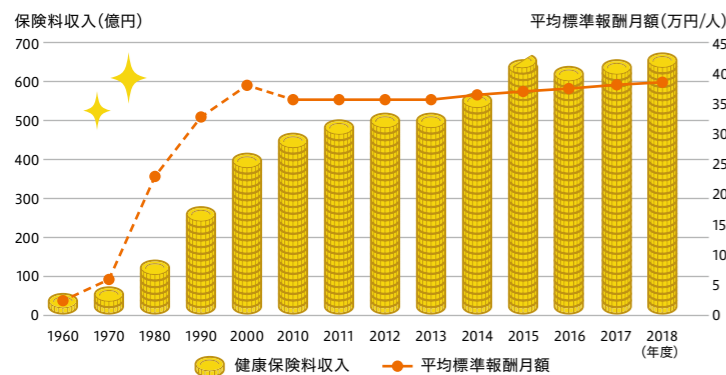
加入者数は横ばい



被保険者数は設立時の36,080人から3倍以上の119,752人(2018年度)となりましたが、この10年では被保険者、被扶養者ともほぼ横ばいです。

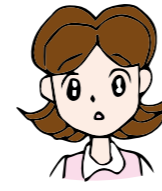


健康保険料収入は伸び悩み

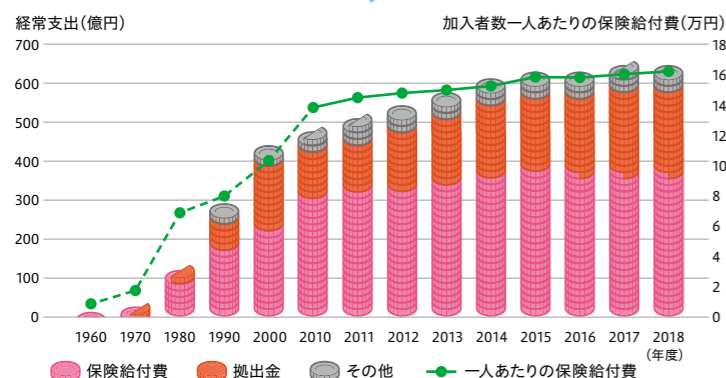


当健保加入者の平均標準報酬月額[※]は、2018年度381,986円と設立時の19,543円から約20倍となりましたが、リーマンショック以降伸び悩んでいます。保険料収入はこの10年では2014年度、2015年度での保険料率の引き上げによる増加はあるものの、それ以降は横ばいの状況です。

[※]標準報酬月額：個人の保険料を計算するために毎月の給与を区切りのよい幅で区分した金額



支出は増加傾向



医療費などの保険給付費、高齢者の医療費を支援する拠出金は増加傾向にあり、保険料収入の伸び悩みと相まって健保の財政収支は厳しい状況が続いています。

健保はこれからも健康増進や疾病予防などの施策を通じて、医療費の適正化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。



知らなかったことがたくさん!? 健康保険の仕組み

わたしたちにとっても身近な健康保険。それゆえに、実は知らないことも意外と多いかもしれません。このページでは健康保険の仕組みについて、少しおさらいしてみましょう。

公的医療保険の種類

公的医療保険は、わたしたちの医療費を負担してくれる重要な保険であり、日本ではすべての国民に加入が義務づけられています。その種類も職業や年齢に応じて異なります。大きな会社は国の許可を得て健康保険組合を設立することができます。三菱電機健保もそのひとつです。

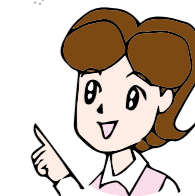
健康保険組合は保険料率を独自に設定できるため本人の負担割合を低く設定することができ、また付加給付制度など独自の制度も制定できるので、基本的な公的医療保険と比べると、充実したサポート体制が整っています。

とある男性世帯主の保険料をシミュレーションしました!

制度名	国民健康保険	協会けんぽ	三菱電機健康保険組合
加入者	農業・自営業・非正規雇用・無職の人など	中小企業の会社員	三菱電機グループの会社員
保険料率	所得割+均等割	10%	8.8%
本人負担額 (内は本人負担率)	522,600円 ※名古屋市の場合	(5%) 300,000円	(3.535%) 212,100円
会社負担額 (内は会社負担率)	-	(5%) 300,000円	(5.265%) 315,900円
合計	522,600円 ※名古屋市の場合	(10%) 600,000円	(8.8%) 528,100円

年収600万円
[内訳] 給料: 38万円/月 賞与: 144万円/年
[家族構成] 妻と子ども2人

このように三菱電機健保は協会けんぽより低い保険料率で、しかも会社の負担率より本人の負担率を低く設定し、皆さまの負担が少なくなるようにしています!



三菱電機健康保険組合の加入者

一般被保険者
約106,000人
現役従業員

任意継続被保険者
約1,000人
退職後2年間限定の継続加入者(任意加入)

特例退職被保険者
約14,000人
OB・OGで一定要件を満たした74歳以下の加入者

就職先の健康保険に加入したときは、必ず扶養削除の手続きが必要です!

特例退職被保険者を有することができるのは国が認めた大きな健保だけで、全国約1400ある健保のうち約60健保しかありません!

被扶養者は保険料の負担はありません!

ご存じですか? 三菱電機健康保険組合の充実サポート

ここでは三菱電機健保の充実したサポートをご紹介します。
いざ!というとき、そして日々の健康づくりに、ぜひお役立てください!

サポート 1 高額療養費・付加給付金

本人の負担を軽減するために、1か月の限度額を超えた自己負担分を払い戻す制度*です。さらに当健保は独自の【付加給付制度】があるため1人につき25,000円を超えた部分は【付加給付】として健保が払い戻しをおこないます。

※健康保険の対象外の費用は除く
※同一医療機関(入院・外来・医科・歯科別)で1か月ごと算出

サポート 2 健康診断

2018年度の被扶養者の健診受診率は **54.6%**

35歳以上の被保険者の方は25,000円*、被扶養者の方は23,000円*を上限に、健診費用の補助が受けられます。病気を予防し、健康を維持するため、健診補助制度を利用して積極的に健康診断を受診しましょう!

※税別

サポート 3 医療費の自己負担3割

入院、通院ともに「保険証」を提示することで医療費の自己負担は3割*(7割は健保が負担)になります。

※未就学児、70~74歳は2割

サポート 4 傷病手当金

被保険者(現役従業員)が業務外の病気やけがの治療のため仕事を休み、その期間給与が支払われない場合、健保から【傷病手当金*】が支給されます。

※給与カットの場合、調整支給されます

サポート 5 療養費の給付

以下のように医療費の全額を立替払いしたとき、払い戻しが受けられる制度です。*

- ① 医師の指示で治療用装具を作った
- ② 保険証を提出できず自費で治療を受けた
- ③ 医師の同意で、はり灸あんまマッサージを受けた
- ④ 海外で治療を受けた

※健保の基準に基づいて支給されます

サポート 6 出産したとき

被保険者、または被扶養者に【出産育児一時金*1】が支給されます。また被保険者が出産のため休業し、その期間給与が支払われない場合、健保から【出産手当金*2】が支給されます。

※1 1児につき原則42万円
※2 給与カットの場合、調整支給されます

サポート 7 kencom

健康管理を支援するためのウェブアプリサービス「kencom(ケンコム)」を提供しています。日々のライフログ(体重・歩数)の管理や健康情報の配信など、健康管理にご活用ください。

登録はこちら!



サポート 8 スポーツクラブ

法人契約スポーツクラブ(コナミスポーツクラブ・ルネサンス)に加え、条件を満たした個人契約スポーツクラブについても、半年以上の継続利用で、月(年)会費を補助しています。

サポート★ 9 MHP21ポイント制度

MHP21キャンペーンなどの健康づくり活動に参加(達成)することでポイントがたまり、そのポイントで色々な賞品と交換できる制度です。「MHP21ポイントweb」で登録・確認しましょう!

★: MHP21ポイント制度や保養所についてはゆとらいふドットコムをご参照ください。

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

サポート★ 10 保養所

皆さまが利用できる保養所は、全国に4か所*あります。ぜひ活用して有意義な休日をお過ごしください!

※南紀白浜・湯布院・琵琶湖・横浜

60周年を記念して、お薬手帳や診察券が入る「メディカルポーチ」を作成しました。健康管理にお役立てください。



2020年度中に配布予定

制度の詳細内容は、健保のホームページでご確認ください。>>> <http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>



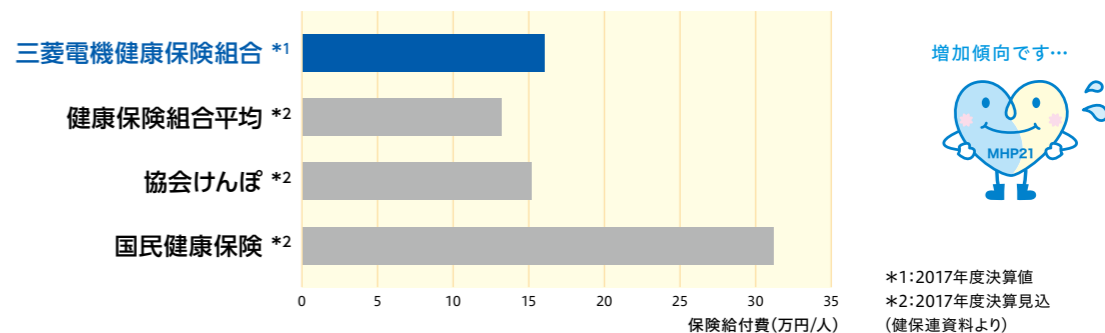
いっしょに! 三菱電機健康保険組合を維持していきましょう!

P4でご紹介したように、三菱電機健保は充実したサポート体制で皆さまの健康をバックアップしています。しかし、健保の「これから」には引き続き皆さまのご協力が欠かせません! ここでは気になる健保の財政状況を見ていきましょう。

三菱電機健保の医療費は増加傾向...?!

三菱電機健保は国保に比べると医療費は抑えられています。しかし全国の健康保険組合の平均や協会けんぽに比べると一人あたりの医療費は高くなっており、その金額も年々増加傾向です。

■ 加入者一人当たりの保険給付費(医療費など)

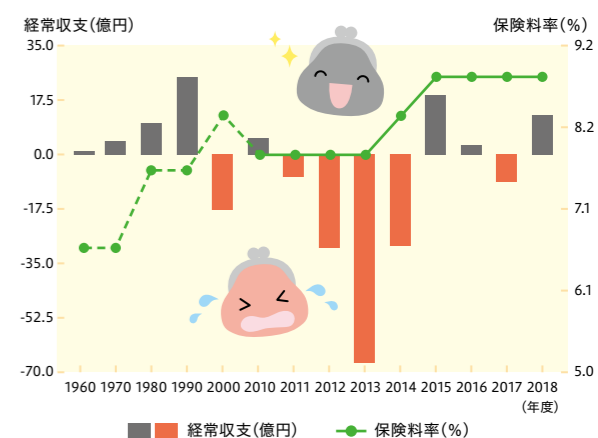


厳しい状況のなかで健保財政を維持していくためには

2008年度に高齢者医療制度改革が行われ健康保険組合が負担する高齢者医療費への拠出金が大幅に増加したため、三菱電機健保は2011年度から経常収支赤字となりました。その後も毎年、医療費や拠出金は増加し、赤字額も増加したため、保険料率を2014年度と2015年度に0.5%ずつ引き上げて財政を維持してきました。

保険料のうち、約4割は被保険者、約6割は会社が負担しています。保険料をできるだけ引き上げることのないよう、皆さまがより健康であり続けることが、健保財政の安定につながります。MHP21活動などをおして、できることから少しでも生活習慣を見直していきましょう!!

■ 三菱電機健保の経常収支と保険料率の推移 (1960~2018年度)



三菱電機健保より皆さまにお願いしたいこと

ご協力お願いいたします!

健保財政健全化のために...

- ♥ 毎年健康診断を受診して、疾病の早期発見を!
- ♥ 夜間や休日診療はできるだけ避けて、平日に受診を!
- ♥ 生活習慣を見直して健康に!
- ♥ ジェネリック医薬品のご利用を!



2020年度 健保予算のご報告

三菱電機健康保険組合の2020年度の予算が、去る2月14日に開催の第130回健保組合会において可決・承認されましたので、概要をご報告します。



公 告

1. 事業所の編入・脱退に伴い、組規約第4条別表(1)を以下のとおり改訂する。
 <追加> 菱神電子エンジニアリング株式会社(2020年4月1日付)
 <削除> 株式会社ビジョンテクノネット(2019年8月1日付)、丸亀菱電テクニカ株式会社 遮断機事業部(2019年12月1日付)、丸亀菱電テクニカ株式会社 テクニカ事業部(2019年12月1日付)

2. SfB(Skype for Business)会議等での理事会・組合会の開催を可能にするため、組規約・組合会会議規程に下線を追記する。

<組規約>

<前略>
(組合会の招集手続) 第18条 理事長は、組合会の招集を決定したときは、緊急を要する場合を除き、議員に対して開会の日から少なくとも6日前に招集状を送付しなければならない。 2 前項の招集状には、会議の目的である事項並びに開会の日時及び場所を記載しなければならない。 <u>ただし、遠方に所在する等の理由により、組合会の開催場所に赴くことが困難である組合会議員は、情報通信機器を活用した会議により出席することができる。なお、情報通信機器を活用した組合会の開催にあたっては、出席者間の協議と意見交換が自由にできるよう、各出席者の音声や映像が即時に他の出席者に伝わる仕組みになっていなければならない。</u>
<中略>
(理事会の招集) 第30条 理事会は、必要に応じ、理事長が招集し、理事長がその議長となる。 <中略> 4 前項の規定に準じ、監事に対し、理事会への出席を求めなければならない。 <u>5 遠方に所在する等の理由により、理事会の開催場所に赴くことが困難である理事会議員は、情報通信機器を活用した会議により出席することができる。なお、情報通信機器を活用した理事会の開催にあたっては、出席者間の協議と意見交換が自由にできるよう、各出席者の音声や映像が即時に他の出席者に伝わる仕組みになっていなければならない。</u>
<後略>

<組合会会議規程>

<前略>
第2条(会議の招集) 会議の招集は理事長がこれを行い、理事長は、会議日程を定めその開会3日前までに議員に文書で通知しなければならない。 <u>ただし、遠方に所在する等の理由により、組合会の開催場所に赴くことが困難である組合会議員は、情報通信機器を活用した会議により出席することができる。なお、情報通信機器を活用した組合会の開催にあたっては、出席者間の協議と意見交換が自由にできるよう、各出席者の音声や映像が即時に他の出席者に伝わる仕組みになっていなければならない。</u>
<後略>

3. スポーツクラブ個人会員費用補助規程の改定

<対象施設> 補助対象施設に以下の施設を追加する。
ホームページを有し、トレーニングマシンやエアロビクススタジオ等の屋内型の運動施設が確認できるスポーツクラブ及びトレーニングジム(スポーツジム)

<補助基準> 費用補助基準を以下のとおり変更する。

月会費(税込)	補助額(税込)
3,000円以下	補助なし
3,001円~7,000円以下	1,000円/月
7,001円以上	2,000円/月

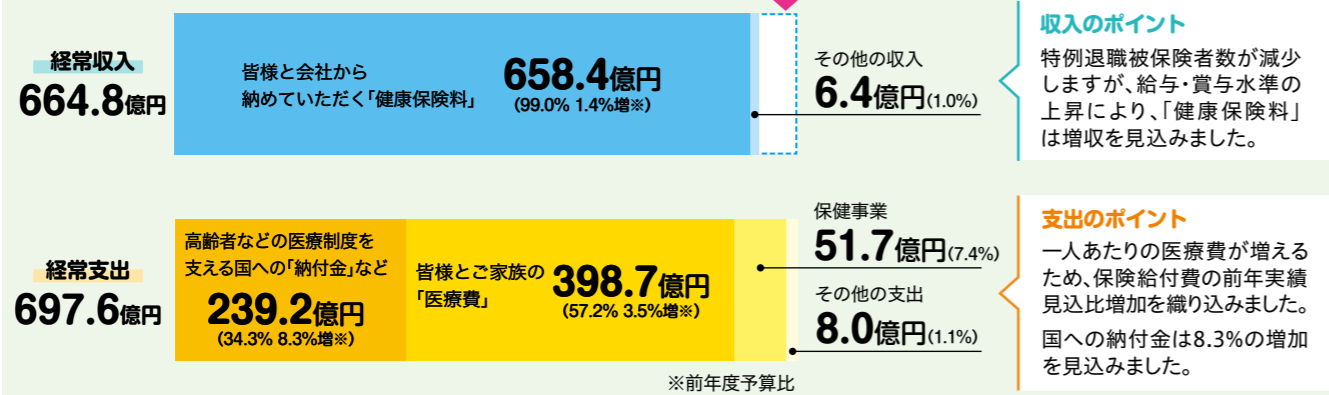
健康保険 経常収支 32.8億円の赤字の見込み

昨年7月23日に開催された第129回組合会において、2020年度は健康保険料率を8.8%に据え置くことが可決・承認されています。2020年度は国への納付金、医療費とも増加を織り込み予算編成を行いました。

2020年度予算経常収支の内訳

32.8億円の赤字

2019年度の決算残金を2020年度予算に繰越して赤字を補填することになります。



収入のポイント
特例退職被保険者数が減少しますが、給与・賞与水準の上昇により、「健康保険料」は増収を見込みました。

支出のポイント
一人あたりの医療費が増えるため、保険給付費の前年実績見込比増加を織り込みました。国への納付金は8.3%の増加を見込みました。

2021年度以降の保険料率は、本年7月の組合会において前年度の収支状況をもとに決定していくこととなります。今年度も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 2020年度予算 総枠85.9億円

2017年度より段階的に導入されてきた介護納付金の総報酬制が、2020年度から全面総報酬制となり、介護納付金が大幅に増加することから、現行の料率1.47%の介護保険料収入では大幅な赤字となります。単年度収支均衡とするため介護保険料率を1.65%とします。

(2020年度収支概要)

単位:千円

収 入		支 出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	8,126,064	介護納付金	8,116,002
繰越金	400,729	還付金	1,500
繰入金	0	予備費	469,491
国庫補助金受入	60,000	合計	8,586,993
雑収入	200		
合計	8,586,993		

2020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 (2019年度と同額)
- ・一般保険料：22,880円/月(2019年度と同額)
- ・介護保険料：4,290円/月(2019年度比増額)

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報月額の上限額：380,000円(2019年度と同額)

2020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。

**一般被保険者(現役従業員)の
22歳~24歳・30歳~39歳・60歳~69歳の被扶養者
(お子様・奥様・ご両親など)**

対象の被扶養者がいる被保険者には、6月中旬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。

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。



三菱電機の**トップアスリート**たちに、アントレでしか聞けない日頃の運動習慣や健康づくりのポイントをご紹介します特別企画！第5回は、三菱電機(株)本社宣伝部所属の**宇山選手**にお話をうかがいました。

「グローバル環境先進企業」を目指す三菱電機は、多様な価値観や経験を有する人材として**トップアスリート**を採用しています。安定した生活基盤の中で競技活動に打ち込んでもらうとともに、三菱電機の一員として事業の中でも活躍してもらうことで、三菱電機グループの連帯感を一層高められることを期待しています。

本社 宣伝部

フェンシング エペ

宇山賢 さん
UYAMA SATORU

【三菱電機でのお仕事】

本社宣伝部所属。銀座の三菱電機イベントスクエアMEToA Ginzaの公式SNSアカウント運営補助業務を行う。METoA Ginza立ち上げから担当しており、イベントの現場実態調査からSNSの配信を担当する。

【フェンシングエペってこんな競技】

剣先で相手の全身のどこかを突いたらポイントが入る。駆け引きの状態から互いの距離が詰まる一瞬がフェンシングの魅力。ポイントが入るとランプが点灯し、リプレイ映像も流れるため観客にもわかりやすい。



毎日の練習を継続

フェンシングは継続しないと競技力が落ちてしまいます！兄がきっかけで中学から始めて以来、ほぼ毎日練習に打ち込んでいます。実戦練習が全体の7割を占め、一日ごとに今日は攻め、今日は守り、などテーマを決めています。他にも形の練習や、フィジカルトレーニング、自分が挑戦してみたいことなど日々工夫しています。

仕事と競技の両立

毎日の練習は大変ですが、仕事と競技を両立させ、成果を出していくことが、自分のつとめ。活動を支えてくれている会社にはとても感謝しています。フェンシングは防具や剣に大変な費用がかかります。特に剣は不具合があってはいけないので、試合のときには予備を4本準備しています。好成績を出してメディアに露出することで、会社、家族、友達に自分の活躍を知ってもらうことが目標です。

2020年大会への道へ

昨年のワールドカップでは団体で優勝することができました。いよいよ2020年になり、東京オリンピックが見えてきて、身が引き締まる思いです。東京だけを目標にせず、その先に行われる世界大会への出場と、好成績が残せるよう、毎日の準備と練習に励んでいきたいと思っています。

宇山選手の健康維持法

たんぱく質と青汁をとる！

負荷の高い練習やウェイトトレーニングをするため、筋肉痛があるときは特に意識してたんぱく質をとります。海外遠征時には食事が偏ることが多いのでプロテイン、マルチビタミン、そして青汁を補助食品として携帯！



トップアスリート直伝！

アントレ読者の皆様のための健康づくり

無理のない範囲で行ってください。

猫背対策

【通勤時】

電車内でリュックを前で持つことが、猫背の原因になることも。背筋を伸ばすよう心がける。

【オフィスで】

肩甲骨を寄せるストレッチを定期的に。椅子に寄りかかって手を後ろにしてお腹や胸をはる。

宇山選手のことをもっと知りたい方はこちら

三菱電機 宇山選手

1991年12月10日生まれ 主な戦績 2019年6月 アジアフェンシング選手権大会2019 個人エペ準優勝 団体エペ優勝 香川県出身 2019年3月 ワールドカップアルゼンチン大会 団体エペ優勝



コンビニ食や市販総菜を

上手に利用しましょう！

春季は、新生活にもなる環境の変化や多忙などで、食生活が乱れてしまう傾向にあります。手間や時間がかかれないと、簡単にコンビニ食や市販の総菜ですませてしまう…ということも。そこで、「コンビニ食や市販の総菜を利用して、バランスよく食べる」ためのヒントをご紹介します。

1 栄養バランスを整える基本

コンビニ食や市販の総菜を選ぶとき、**①主食 ②主菜 ③副菜**が組み合わせられるよう、「3つのお皿」を揃えることを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。最近ではほとんどの商品に栄養成分(カロリー・たんぱく質・塩分など)が表示されていますので、チェックする習慣をもち、コンビニ食や市販の総菜を上手に利用しましょう！

① 主食

エネルギー源
米、パン、麺、芋といった
主に糖質を含むもの

② 主菜

体をつくるもと
魚、肉、大豆製品、卵、牛乳・乳製品
といった主にたんぱく質を含むもの

③ 副菜

体の調子を整える
野菜、海藻、果物といった
食物繊維、ビタミン、ミネラルを含むもの

2 栄養バランスを整える組み合わせ

メイン料理を一品選んだあとは、足りないものをプラスするように組み合わせましょう。

単品を選ぶときは、具材の多いものを選び、色々な食材をとることを意識しましょう。

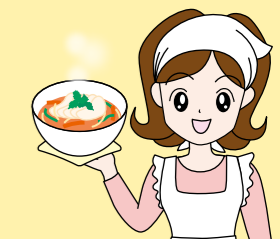


3 栄養が偏った、やりがちNGな組み合わせ



普段、同じようなものや好きなものを選びがち。「3つのお皿」が欠けると栄養が偏ってしまうため、「3つのお皿」を意識し、色々な食品を組み合わせましょう。

巻末レシピは、コンビニで入手できる食材を利用した一皿で、主食・主菜・副菜がバランスよくとれる一品となっています。ぜひ、お試しください。



レジリエンスを鍛えよう



三菱電機 名古屋製作所
健康増進センター
保健師
(認定レジリエンストレーニング講師)
永谷 有賀里

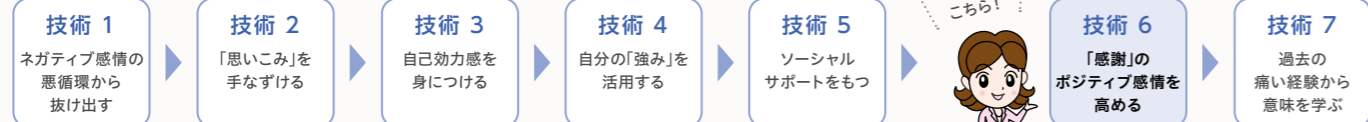
ストレスに負けない折れない心を身につける

100号からストレスやプレッシャーと上手につき合う方法として「レジリエンス」を連載中です。レジリエンスを鍛える7つの技術を順に紹介しています。

(100号～106号の内容は三菱電機健康保険組合HPのアントレのバックナンバーを参照ください)

レジリエンスとは

逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセスであり、「再起力」「立ち直る力」「精神的復元力」のこと。打たれても立ち上がる逆境に強い心を育てること。



感謝とポジティブ感情の関係

感謝には不安や憂うつ感、怒りやイライラのネガティブ感情を帳消しにする力があります。

ネガティブ感情と同時に感謝の気持ちは持てないともされており、感謝をしているときはネガティブモードから抜け出すことができます。

感謝の気持ちを持つと過去や未来ではなく「今ここにあるもの」に注意を向けポジティブな感情が生まれます。

感謝のポジティブ感情を豊かにすることは、ストレス対処力の向上など、さまざまな効果が期待できます。



感謝の気持ちを持つことによるからだの変化

感謝をすることで、心とからだにより作用を与える脳内物質が分泌されます。

感謝によって分泌される4つの脳内物質と作用

ドーパミン	セロトニン	オキシトシン	エンドルフィン※
<ul style="list-style-type: none"> ● 幸福感 ● モチベーションUP ● 集中力UP 	<ul style="list-style-type: none"> ● 癒やし ● 安らぎ ● 落ち着き ● 緊張緩和 	<ul style="list-style-type: none"> ● リラックス ● 安らぎ ● 愛情 ● 親切 ● 免疫力UP 	<ul style="list-style-type: none"> ● 幸福感 ● 多幸福感 ● リラックス ● 免疫力UP

※感謝したときとされたときの両方で分泌される

たった1つの行動で心とからだにより作用を与える4つの脳内物質が分泌されるのは感謝以外にはないとされています。

感謝はポジティブ感情を生み出す最高の脳トレともいえます。

感謝のポジティブ感情を高める具体的方法

方法 1) サポーターをリストアップして感謝の気持ちを伝えてみよう

新たに人脈を開拓するのではなく、前号でリストアップしたサポーターを思い出してください



サポーターに感謝の気持ちを伝えてみましょう



最初は感謝の気持ちを伝えることが恥ずかしい、抵抗があるという方もいるかもしれません。心から感謝の気持ちが持てなくても、まずは形から入ってみてください。感謝されて嫌な気分になる人はいませんので、そのうち相手もあなたに感謝をするようになります。そうすればお互いに気分が良くなり、心から感謝の気持ちが持て、相手との良い関係が構築されます。

方法 2) 感謝日記を書こう

効果 1週間続けるだけで効果が期待できます!

1日の終わりに、うまくいったことを3つ思い出し、日記形式で書く。「なぜよいことが起きたのか」についても考えてみて書き出す。



- 感謝の気持ちが持続しやすくなる。
- 「今日も1日よい日だった」と前向きな気持ちで眠りにつくことで、翌朝も幸せな気持ちで目覚めて前向きに1日をスタートできる。
- 毎日の生活の中で感謝すべき事柄に注意が払われるようになり、感謝のポジティブ感情が生まれやすくなる。

感謝の気持ちは日常の中でつい忘れがちです。自分に親切してくれた誰かに対してのみではなく、住む家があり、仕事がある、健康で家族がいる、それを当たり前と思わずに、自分が恵まれている環境にいることに気づくことでも感謝は生まれます。

次号は【技術7】過去の痛い経験から意味を学ぶ技術をお伝えします。



参考文献: The School of Positive Psychology
久世浩司(2016)「[図解]なぜ超一流の人は打たれ強いのか レジリエンス-折れない心の育て方」株式会社PHP研究所

健診制度(費用補助)を利用して、年に1回、健康診断を受診しましょう!

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。健康は何ものにも代えがたい宝であり、健康を維持することは自分のためのみならず、ご家族など大切な誰かのためでもあります。家族全員で健康を維持するためにも、健診制度を利用して、年に1回はお得に健康診断を受診しましょう。

※OBとは特例退職被保険者ならびに任意継続被保険者

年々、受診率は上昇していますが(2018年度受診率58.3%)、まだ約半数の方が健診制度を利用して受診していない状況です。



OB・ご家族の皆さまのための健診制度のご案内

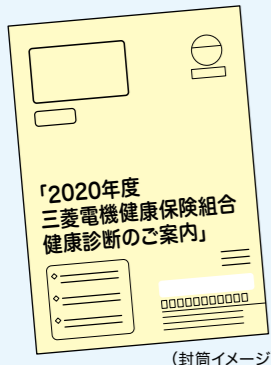
三菱電機健康保険組合の健診制度は、ニーズやライフスタイルに合わせて以下の3つの制度から、いずれか1つの健診制度をお選びいただけます。 ※今年度末(2021年3月31日)時点、35歳以上の方にのご案内をお送りします。

	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. 巡回レディース健診		
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	オプション検査によって費用が健保補助額*を超えた分は自己負担	●基本項目に乳がん・子宮がん検査を追加 ●オプション検査費用は自己負担	●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、「巡回レディース健診」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 2020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。



※3月下旬より順次、黄色い封筒にてご自宅へ郵送しております。

現役従業員のご家族の方

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月下旬迄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月下旬迄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。

MHP21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!

ポイント対象メニュー	付与ポイント	
	現役従業員	OB(特退)・任意継続
被保険者健診	対象外	1000
被扶養者健診(35歳以上)	500	500

選べる賞品を随時更新中!

健診制度1のおすすめポイント

2020年度は健診制度1を利用して早期予約(7月末まで)がお得です!

1 「健診制度1」を利用して7月末までに健診予約をするとMHP21ボーナスポイントをプレゼント!

- OB(特退・任継)：1000ポイント
- 被扶養者：500ポイント

受診すると通常のポイントも付与されますので、2倍のMHP21ポイントがもらえます!



2 健診項目も充実しています!

検査項目	基本健診
理学所見(身体診察)・問診	●
身体測定・身長・体重・腹囲・BMI	●
視力	●
聴力検査	●
胸部検査	●
血液検査	●
尿検査	●
大腸がん	●
心電図	●
胃部検査	○
腹部超音波	○
婦人科検査	○
前立腺	○

●実施項目 ○オプション項目

3 簡単予約! ハガキ、インターネットで!

人気の健診機関や健診会場は、すぐに予約でいっぱいになりますので、早めに希望日時で予約!



4 窓口の支払いは不要! 健診後の手続きは一切なし!

オプション検査で、健保補助額を超えた費用のみ、当日健診機関にお支払いください。



5 受診可能な健診機関は全国2000か所以上!

巡回レディース健診も充実!

健診機関名簿は東日本版、西日本版があります。違う地域版が必要な場合は、健診案内に同封の「健診機関名簿送付請求ハガキ」でご請求ください。

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!

MHP21ポイント
プレゼント!

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。

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繋がります!

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> (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

海外ヘルスサポート

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。

海外からのご相談は、下記の電話番号にお申込ください。

<http://www.a.eap-net.com/mhp21/>

0422-70-1379

快適睡眠

メソッド vol.1



三菱電機ライフサービス(株)
ウェルネス事業部
公認心理師/臨床心理士
睡眠健康指導士(上級)
菊池 沙也加

新年度 / 毎日の眠りを極めてパフォーマンスアップ!

MHP21 ステージⅢから睡眠が重点項目に加わり、今年度で4年目。

皆様は毎日の眠りに満足していますか? 今回から『快適睡眠メソッド』がはじまります。

本号では、「眠りのリズム」を整えるための睡眠のキホンと3つの効果をご紹介します。

皆様の睡眠を整える一工夫を無理なく実践することで、心身の調子アップにつなげましょう!



眠りのキホン! 睡眠の3つの効果



からだの回復

- 免疫力アップ
- 細胞修復で健康維持



パフォーマンス維持

- 脳のオーバーヒート防止
- 学習や記憶の整理・定着



メンタルケア

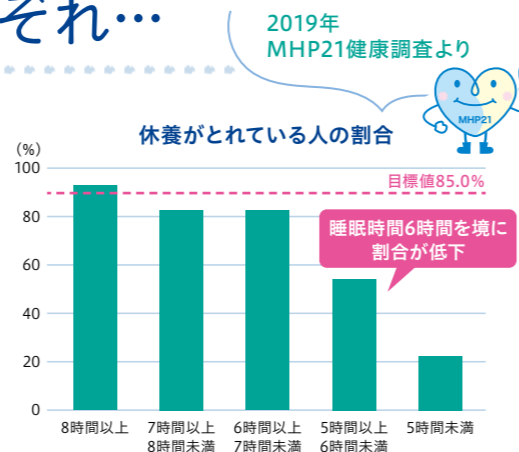
- ホルモンなどの分泌で、心の安定や意欲を保つ



睡眠の効果を発揮できる 最適な睡眠時間は人それぞれ…

「8時間眠るといいらしい!」という睡眠神話を聞いたことがありますか? 眠った分だけ、プラスαの充足感や休息効果を得られるわけではありません。個人差や年齢差はありますが、**80~90%の人は6~9時間の睡眠が必要**です。短すぎても長すぎても不健康のもと!

年代	睡眠時間の目安
~10代	8時間以上
20代~45歳	約7時間
45歳~65歳	約6.5時間
65歳~	約6時間



適切な睡眠時間探しのポイント

- ① 午前中から強い眠気を感じる、休日は3時間以上寝坊してしまうなら睡眠不足
- ② 過不足がある人は、±15分から睡眠時間を調整する。2週間ほど継続し、スッキリ過ごせる長さを探す!



眠くなる仕組みを知り、 からだの睡眠リズムを整える

1 日中活動すれば眠くなる



1日の活動量



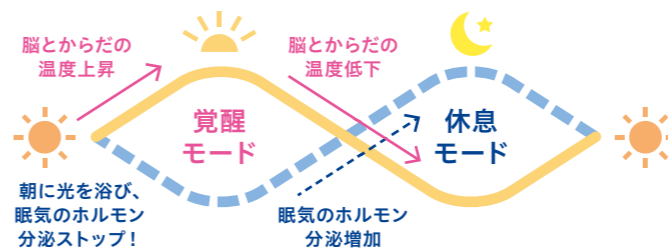
覚醒時間の長さ

= 眠気

家でだらっと過ごした日の晩、寝つきが悪い事はありませんか?

日中は仕事や余暇活動、夜はのんびり…メリハリをつけることがおすすめ!

2 体内時計が整っていれば夜になると眠くなる



体内時計のリセットは朝が大切!

朝に光を浴びて眠気ホルモン“メラトニン”をストップさせることで、体内時計のズレをリセット! 睡眠リズムが整います。

睡眠リズムを整えるポイント

- ① 起床時刻は大体揃え、光を浴びてリズムをリセット
- ② 日中は脳やからだを動かして覚醒モードを持続
- ③ 夜は就寝に向け、からだ・脳・心をクールダウン

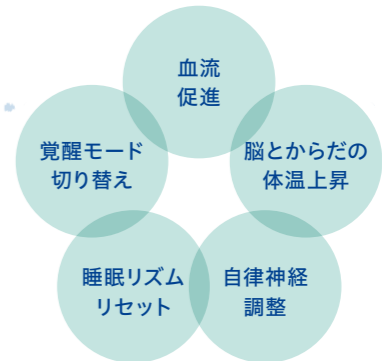


メリットだらけ! 目覚めのストレッチ

起きるための急な運動は厳禁!

…でも朝のストレッチにはメリットが沢山あります。

ストレッチで覚醒モードに切りかえて、日中のパフォーマンスアップにつなげませんか? 気軽にできる方法をご紹介します!



1 呼吸で覚醒!

- 鼻から4回短く吸って
- お腹に力を入れて口から強く吐く



2 寝床でバンザイ!

- 仰向けになり、大きく息を吸いながらゆっくり手足を伸ばす
- 痛みがなく心地よい程度まで全身を広げたら、一瞬息を止める
- そのまま深く息を吐いてゆっくりからだの力を抜く



目覚めのストレッチのポイント

- ① 急にからだに負担のかかる激しい動きはしない!
- ② 継続は力なり! 毎日の習慣にする

みんなを誘って

2020年春

みんなであらくつ

頑張ろう

みんなであらくつ

— minnade arukatsu —

健康保険組合主催

チームを組んで、歩数を競う!

4.1(水) - 4.30(木)

エントリー期間

5.1(金) - 5.31(土)

イベント期間

※エントリー期間中にチームを組まないイベントに参加できません

※ひとりでも、加入条件が「誰でも参加OK」のチームに参加することができます

歩活楽しい!

負けたくない

昨年11月(秋)に初めて開催いたしました「みんなであらくつ」、2020年度の1回目(春)を5月に開催いたします!
 秋開催では、792チーム5,245名がランキング上位を目指して競い、盛り上がりました。
 今回も表彰(MHP21ポイント贈呈)を目指して、奮ってご参加ください!

参加・表彰でもらえるMHP21ポイント

- 「みんなであらくつ」参加特典：2名以上のチームにエントリー **200P** (参加者全員：5月末付与)
 ランキング賞：1位 **5,000P** / 2位 **3,000P** / 3位 **2,000P** / 4~10位 **各1,000P** (チーム全員：6月末付与)
 飛び賞：50、100、150、200、250、300、350、400、450、500位 **各500P** (チーム全員：6月末付与)

必見ポイント イベント期間中の歩数が1歩=1ポイントに換算され、チームの通算スコアで競います

- ポイント1** 2名以上のチームに参加資格が与えられるため、メンバーが集まらない場合は、2名以上のチームに入れてもらいましょう!
ポイント2 最終スコアが同点となった場合は、① **チームの平均歩数が多い順**、② **チーム作成日時が早い順**を優先にランキングが決定します。従って、チームを作ることが先決!
ポイント3 チーム人数が多い方が圧倒的に有利! (最大10名)

みんなであらくつ “歩活” はじめよう!

歩活(あるかつ)は、日常生活に「歩く」をプラスする活動のことです。歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果など様々な効果があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。これを機に、始めてみませんか?

みんなであらくつの参加方法

- 01 kencomにログイン**
 ケンコム 検索
 みんなであらくつに参加するには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

みんなであらくつの楽しみ方

- 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2人以上の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あおう! 1人では続かないウォーキングも、仲間となら続くかも!?
- 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!

参加資格
 ・三菱電機健康保険組合の被保険者(本人)

申込方法
 ・エントリーには、kencomへのご登録が必要です。
 ・ご登録後、kencomにログインの上、歩活イベントページよりエントリーをしてください。
 ・イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加できます(1名では参加できません)。

ルール
 ・kencomアプリ、もしくはPCから毎日の歩数を登録してください。
 ・イベント期間中、歩数が1歩=1スコアに換算され、チームの通算スコアで順位を競います!
 ・引き続き、チーム・個人の平均歩数ランキングでも競い合うことができます。

記念品
 ・イベント期間中の歩数などに応じて、賞品をご用意しております。
 ※詳細はkencom内でお知らせします。

さっそく歩活にエントリー!

アプリで kencom に簡単登録! 自動歩数記録で歩活をもっと楽しく!

iOS版 利用環境: iPhone5s、iOS8.0以上
Android版 利用環境: Android 4.1 以上

からダウンロード で入手しよう

みんな楽しく歩活しましょう!



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命
～みんなで灯そう やる気の火 成果につなぐこの一歩～
2020年度最重点項目 **運動習慣**

MHP21ポイント制度対象
初回ログイン・メール受信登録で、最大**700**ポイントGet!
今回の参加でそれぞれ**400**ポイントつきます!
ゆとライフHPへGo! ▶▶▶ <https://www.yutolife.com/>

MHP21キャンペーン

体重を計ろう! & 歯の手入れをしよう!

2020年度もMHP21「体重を計ろう! & 歯の手入れをしよう!」キャンペーンを同時に実施いたします。kencomの「カラダの記録」機能なども利用して、ぜひご参加ください。



期間

2020年 **6月1日(月) ~ 6月30日(火)**

対象

三菱電機健康保険組合被保険者

申請方法

以下の2つのキャンペーン実施報告書に必要事項を記入し、提出してください。

※どちらか1つのキャンペーンを達成していれば申請できます。

提出期限: **7月15日(水)**

提出先: **事業所に所属している方**

事業所のMHP21担当部門に提出

任意継続または特例退職被保険者の方

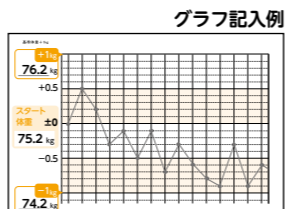
健康保険組合 保健事業推進課 宛に郵送

記録表の付け方

<体重を計ろう! キャンペーン>

P19の記録表に毎日の体重を記入例のとおりプロットしてください。決まった時間帯に体重測定をすると体重の変化がわかりやすいのでおすすめです。

達成基準: **25日以上体重を計った方**



<歯の手入れをしよう! キャンペーン>

下の記録表に毎日の歯の手入れについて記入してください。

達成基準: **25日以上1日3回以上歯の手入れをした方**

グラフ記入表は健保ホームページからパソコン版をダウンロードできます。ぜひご利用ください。

URL <http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/>
またはインターネットで
健保ホームページTOP ▶「体重を計ろう! キャンペーン」PC版ダウンロード

キャンペーン実施報告書(提出用)

※どちらか1つのキャンペーンを達成していれば申請できます

質問1 実施期間の中で何日体重を計りましたか? 日

質問2 実施期間の中の体重変化はどうでしたか? < 増えた・減った・変化なし(維持できた) >

※該当するものに○をしてください。

Step1: 毎日の歯の手入れについて記入しましょう! (1日3回以上歯の手入れができた方⇒「○」、1日2回以下の手入れの方⇒「×」を記入)

日にち	○ or ×	日にち	○ or ×	日にち	○ or ×
6/ 1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	



Step2: 1日3回以上の歯の手入れができた日は何日ですか? 日

保険証 記号・番号	記号	番号	電話 (連絡先)	* 特退・任継の方のみ記入してください。	
事業所名	(特退 ・ 任継) * 特退・任継の方はいずれかに○をしてください。				
フリガナ			目標達成 証明者		
氏名			(証明者は職場の同僚、家族等とする)		

◆今回で記入いただきました個人情報はMHP21活動施策展開のみ使用し、第三者への提供は一切いたしません。
◆ポイント付与のため保険証記号、番号、氏名の記載が必要です。
◆グラフは本人保管用ですので、提出いただく必要はありません。

本人 保管用	計測した体重を プロットしていきましょう!	月 日 () スタート!	スタート時の 体重	kg	→	1カ月後の 目標体重	kg	目標を記入して チェックしましょう!	目標 例) 毎日10,000歩!	歩数	6/ 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
											+2kg	+1kg	スタート ±0	-0.5	-1kg	-2kg																								
											kg	kg	kg	kg	kg	kg																								

できた⇒○、まあまあできた⇒△、まだまだ努力が必要! ⇒× (歩数・チェック項目の記入は任意です。)

手間OFFレシピ

らかなのにうまい! コンビニなどで気軽に手に入る食材で、できる限り手間をはぶき、忙しい平日でもしっかり作れるレシピを全4回にわたりお届けします!

vol.1

サラダチキン

ヘルシーなサラダチキンでおなじみの味が大変身! 焼き鳥や唐揚げでも代用できます♪



いつものあのラーメンが大変身!

ピリ辛エスニックラーメン

たんぱく質:25g 脂質:30g 炭水化物:80g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
680
kcal

調理時間
約**5**
分

【材料】1人分

サラダチキン(薄切りにする) ……1/3袋(約35g)
インスタント塩ラーメン ……1袋
牛乳 ……200mL
カット野菜(炒め用) ……70g
食べるラー油 ……大さじ1/2
砂糖 ……小さじ1/2
一味唐辛子 ……適量
黒コショウ ……適量
パクチー ……適量

【作り方】

- 塩ラーメンに必要な分量の水のうち、200mL*分を牛乳にかえて小鍋に入れ、沸騰直前で温める。※製品によって増減してください
- 1に麺と野菜を入れ、お好みの固さになるまで煮込む。
- 添付の粉末スープを2/3袋程度、食べるラー油、砂糖を加えてスープに味つけをする。
- 3を器に盛りつけ、食べやすい大きさに薄切りにしたサラダチキンをのせ、一味唐辛子・黒コショウを散らし、お好みでパクチーを添えてできあがり。



サラダチキンとチーズが絶妙タッグ!

春のさわやかグリーンちらし

【材料】4人分

サラダチキン ……1袋(約110g) 青ネギ ……3本
酢飯 ……1.5合分 粉チーズ ……大さじ3
水菜 ……2株 黒コショウ ……適量
キュウリ ……1/3本 レモン(くし切りにする) ……1個
大葉 ……4枚

【作り方】

- サラダチキンは5mmの角切りに、水菜、キュウリは食べやすい大きさに切る。大葉は千切り、青ネギは小口切りにする。
- 酢飯に1の具材を全て入れ、よく混ぜあわせる。
- お皿に盛り、粉チーズ、黒コショウをふりかけ、お好みでレモンをしぼってできあがり。

酢飯の作り方：白米1.5合の場合

米酢:大さじ2と1/2、砂糖:大さじ2、塩:小さじ1と1/3をごはん全体にふりかけ、切るように混ぜあわせる。人肌の温度になるまで冷ます。

週末 ちょっぴり手間ONレシピ



たんぱく質:10g 脂質:2g 炭水化物:50g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
280
kcal

調理時間
約**10**
分

栄養価は、材料の商品によって変動するため、参考栄養価としています。