

# アントレ 家族で楽しく健康づくり Entrée

けんぽ広報誌

No. **109**

2020/AUTUMN

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個掲載していきます！

ごほうびスイーツは週1回にする。つま先立ちで歯磨き。  
禁煙貯金をはじめよう。15時にリフレッシュ体操。もう  
少し食べたいな、くらいで止める。お酒はいつもお水と  
共に。寝る前はスマホOFF。めざそうじの健康、ストレ  
ス発散。油ものの食事はなるべく選ばない。定期  
的なデンタルチェック。食後のウォーキングで血糖値  
ダウン。意識的にPCから目をはなす。減塩で始めて  
知る食材の深い味。時間があるときは遠回りして  
帰る。年に1回は健康診断。



kencomの  
インストールは  
もうしたかな？



生活習慣 変えてのばそう 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

最終  
回

三菱電機 トップアスリートインタビュー — 04  
レジリエンスを鍛えよう — 08

2019年度 健保決算報告 — 02  
痛みで運動を諦めていませんか? — 10  
MHP21キャンペーン  
体重を計ろう!&ウォーキング — 14

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

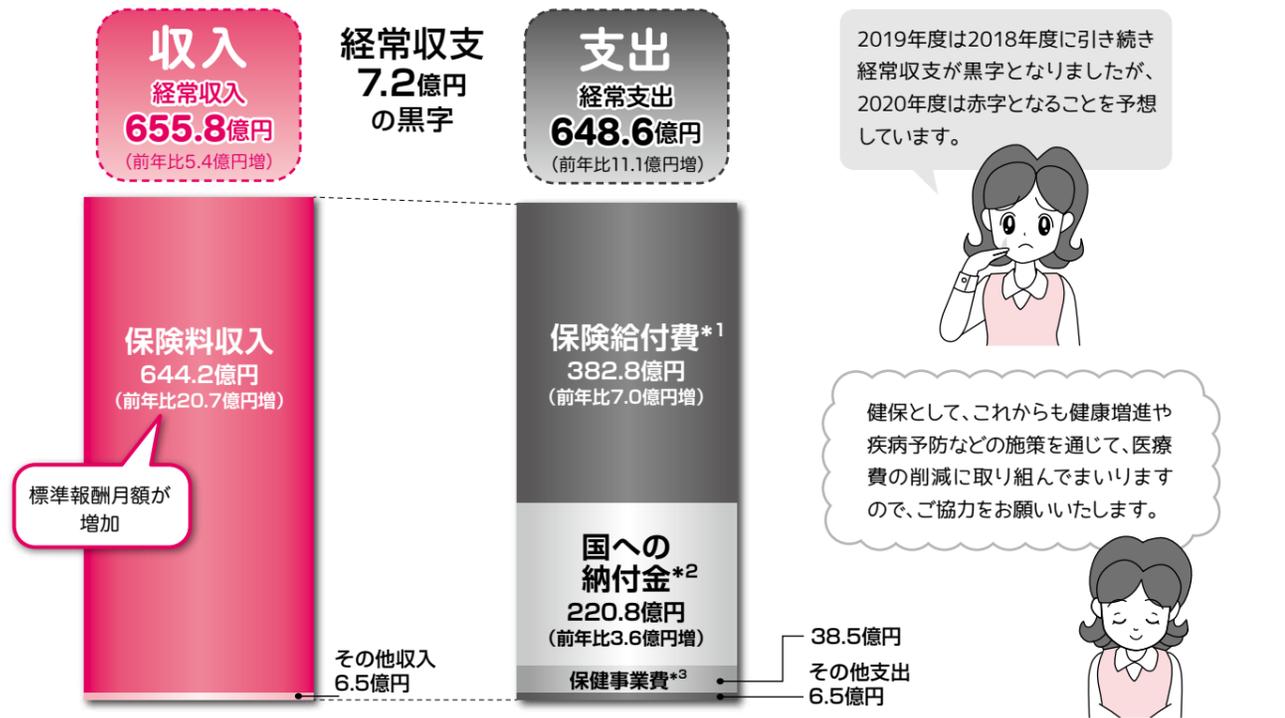
# 2019年度健保決算報告

収入655.8億円、支出648.6億円で、  
7.2億円の黒字となりました。

去る7月14日に開催されました第131回健保組合会にて、2019年度の収入支出決算が承認されました。

## 健康保険

2019年度の経常収支は、収入655.8億円、支出648.6億円で7.2億円の黒字となりましたが、2020年度は医療費(保険給付費)や国への納付金の増加による厳しい財政状況が予想されます。

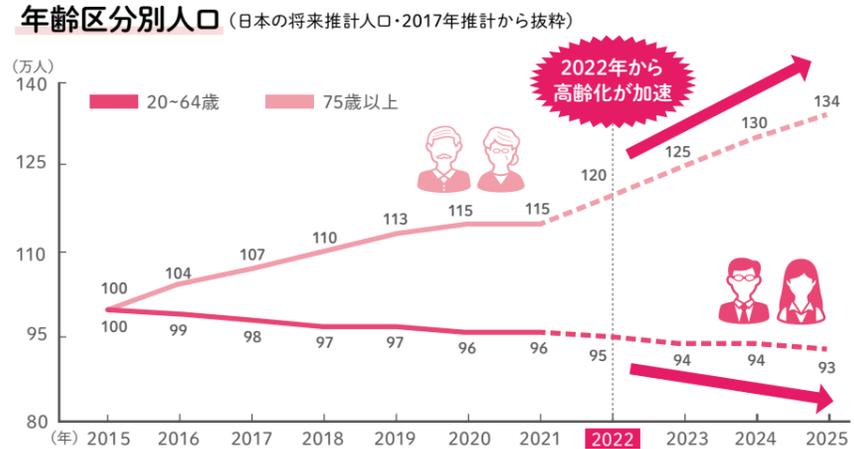


区分	2019年度(A)	2018年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	120,717	119,752	965	0.8%
平均標準報酬月額(円)	385,495	381,986	3,509	0.9%
平均標準賞与額(円)	1,817,654	1,897,018	-79,364	-4.2%

\*1 保険給付費: 医療費・各種給付金 他  
\*2 納付金: 高齢者医療制度を支えるために健保が国へ支払う拠出金  
\*3 保健事業費: 健康管理や健康づくりなどの事業に要する費用

## 少子高齢化が進み、医療保険制度が危機に!?

日本の総人口は2010年にピークを迎え、それを境に減少を始めています。加えて、高齢者人口の層は増加し続けて高齢化が進行し、2050年代にはこちらもピークを迎えます。少子化が続いていることから、今後出生率が好転しない限りは、生産年齢人口は大幅に減り続けます。その反面、団塊の世代の方々が、2022年から2025年にかけて、75歳以上の後期高齢者になることから、現役世代の高齢者医療の負担が急増することが見込まれています。



## 三菱電機健保の後期高齢者医療への拠出金の推移



## 介護保険(40歳以上が対象)

収入78.3億円、支出74.3億円で、  
4.0億円の黒字となりました。

介護保険については、収入78.3億円、支出74.3億円で、4.0億円の黒字となりましたが、収入に2018年度の繰越金が5.6億円計上されているため、実質的には1.6億円の赤字となりました。

科目	2019年度(A)	2018年度(B)	(A)-(B)
介護保険料収入	7,194	7,093	101
その他収入	637	271	366
収入合計	7,831	7,364	467
介護納付金	7,427	6,671	756
還付金	1	2	-1
支出合計	7,428	6,673	755
総収支(剰余金)	403	691	-288

単位(百万円)

## 公告

事業所の編入に伴い組規約第4条別表(1)を以下のとおり改定します。

新旧対照表	
新	旧
<前略>	<前略>
菱神電子エンジニアリング株式会社	東京都台東区 菱神電子エンジニアリング株式会社
三菱電機ロジスティクス株式会社	東京都渋谷区 三菱電機ロジスティクス株式会社
株式会社MDロジシステムソリューションズ	東京都渋谷区 株式会社MDロジシステムソリューションズ
三菱電機労働組合	神奈川県横浜市 三菱電機労働組合
<後略>	<後略>



Photo by AFLO SPORT

三菱電機の**トップアスリート**たちの、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！最終回は、鎌倉製作所 総務部所属の**小黒選手**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てくれることを期待しています。

鎌倉製作所 総務部

スケート ショートトラック

**小黒義明** さん  
OGURO YOSHIKI



【三菱電機でのお仕事】

総務部総務福祉課所属。最近は競技活動のホームページ制作の他、より速く滑るためのスケート靴の刃の改良実験(小黒プロジェクト)を行っている。

【スケート ショートトラックってこんな競技】

ショートトラックは、1周111.12mの小さなトラックを集団(4~6名)で滑走し、タイムではなく着順を争う競技。スピードの出し方や先頭に立つタイミングなど、他の選手と駆け引きしながらのレース展開が見どころ。



スピードに魅せられて

7歳のとき、姉の友人に誘われて地元のスケート教室に行ったのがショートトラックとの出会いです。氷の上であんなに速く滑ることができるのかと驚き、すぐにのめり込みました。また、どのようなレース展開をするか、戦略を練るのも競技の魅力のひとつです。現在の目標は、前例のない**31歳**という年齢で**2022年の冬季オリンピック**に出場し、メダルを獲得することです！

自分のからだと向き合う

毎日8時間ほどトレーニングをしています。自分のからだの状態を見極めつつ練習メニューを組み立てています。良い滑りをするには**疲労を溜めないことが大事**です。ショートトラックは低い姿勢で滑り続ける競技なので、特に太ももやお尻、股関節まわりをストレッチでほぐし、腰に負担がかからないよう正しい姿勢で滑ることを心掛けています。

支えられて「今」がある

家族やコーチはもちろんですが、職場の上司や同僚に支えられて今の自分があります。思うような結果が出ないときでも温かく見守ってくれました。また、ひたむきに仕事に取り組む同僚の姿に日々励まされています。みなさんのためにも必ず結果を出す!! プレッシャーはありますが、それが良い刺激となり、競技へのモチベーションにつながっています。

小黒選手のメンタル調整法

日記を読み返す

日記には練習内容や睡眠状態、そのとき感じたことなどを書いています。今の自分を客観視し、改善点を探るきっかけになります。



三菱電機 小黒選手

小黒選手のこともっと知りたい方はこちら

1990年 8月18日生まれ 神奈川県出身	主な 戦績	2019年10月 第30回全日本ショートトラックスピードスケート 距離別選手権大会 1500M 5位 2017年11月 第37回東日本ショートトラックスピードスケート選手権大会1000M 優勝、総合3位 2016年 9月 第27回全日本ショートトラックスピードスケート 距離別選手権大会 500M 3位、1000M 6位
-----------------------------	----------	--

# 腸内環境を整えて、 免疫機能をはたらかせよう！

秋から冬にかけての季節の変わり目は、気温の変化などで普段よりも体調を崩しやすくなります。腸にはからだの免疫細胞の60%~70%が存在しているといわれ、腸内環境を整えることは免疫機能をしっかりとらせるためにとても重要です。適度な運動、ストレスをためない生活とともに、栄養バランスの良い食事で腸内環境を整え、これからの季節を元気に過ごしましょう。



## 腸内環境を整える食事のポイント

腸内細菌には、大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類の菌があります。腸内環境を整えるためには、バランスの良い食事が基本となりますが、毎日の食事に善玉菌を含む食品や善玉菌を増やす食材を取り入れ、善玉菌が優位な状態を保つことがポイントです。

**善玉菌** 健康維持や老化防止などに関わる菌  
ビフィズス菌、乳酸菌など

**悪玉菌** 病気の引き金になったり、老化を促進したり、健康を阻害する菌  
ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌など

**日和見菌** 善玉菌にも悪玉菌にも分類されない菌  
善玉菌・悪玉菌のどちらかが優位になるとその菌と同じようなはたらきをする

腸内細菌の生存割合は  
善玉菌 悪玉菌 日和見菌  
**2 : 1 : 7**  
くらいが理想的。



善玉菌を含む食品

発酵食品



いろいろな食材から善玉菌をとることが、良い腸内環境づくりにつながります。

善玉菌を増やすはたらきがある成分

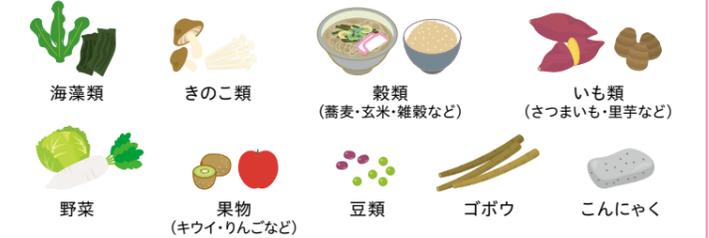
オリゴ糖

【はたらき】小腸で吸収されにくく、善玉菌の1種であるビフィズス菌のエサになる



食物繊維

【はたらき】腸のぜん動運動を促進し、悪玉菌が生み出す腐敗産物を便として排出するのを助け、便通を良くする。また善玉菌のエサとなる



善玉菌は腸内に定着できないため、一度にたくさん食べるのではなく、毎日の食事に継続して取り入れましょう。

## 1 POINT ADVICE

肉類の脂肪やたんぱく質は、悪玉菌の格好のエサとなり、悪玉菌を増やす原因となります。主菜が肉料理に偏らないよう、魚や大豆製品などからバランス良くとることは、腸内環境を整えることにもつながります。善玉菌を増やす食事とともに、悪玉菌を増やさない食事もお心掛け、腸内環境を整えましょう。

バランスの良い食事で、腸内環境を整えましょう！



# 快適睡眠

## メソッド vol.3



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  
産業カウンセラー  
睡眠健康指導士(上級)  
池上 麻未

### パフォーマンスに差をつけよう! 睡眠環境、総点検!

前号では、睡眠の質を上げるポイントをお伝えしました。  
今回は寝つきや睡眠の質に影響する室内環境や寝具などに着目し、  
皆様の睡眠環境を総点検する機会にしたいと思います!

### 寝る場所を 自分に合ったリラックス空間に!

理想は!

好きな香り・音楽・寝具素材・  
壁色・カーテン・パジャマで  
心地よい空間と時間を!



#### リラックス空間のポイント

- 1 香りや音楽は一晩中だと脳が休まらないので途中で切れるように!
- 2 気持ちが落ち着くものを選びましょう

### スムーズな寝つきは光で決まる! 眠気を招きよせる明かりの工夫を

理想は!

徐々に明るさを落としていく!



夜も明るいままは厳禁! なぜなら...

#### 1 まだ夜じゃないと勘違いするから

私たちの脳は、明るい「昼」⇒起きる・動く、  
暗いと「夜」⇒寝る・休むという性質を持っています。  
明るい脳が活動モードのまま!



#### 2 眠りのホルモンの分泌が抑えられるから

夜に分泌され、自然な眠気を招きよせる眠りのホルモンは、  
光によって抑制されます。特に青白い光は  
強力なので眠気が吹き飛んでしまいます!



#### 明かりの工夫ポイント

- 1 寝る1時間~30分ほど前から部屋の明かりを暖色系に
- 2 電子機器のディスプレイの照度を落とす
- 3 寝ている間はできるだけ真っ暗に! (月明かり程度の光はOK)

間接照明や足元ランプ、  
ブルーライトカットメガネ、  
スマホのナイトモードの  
活用もおすすめです!



### 暑過ぎず、寒過ぎず。 からだに負担をかけない室温・湿度設定を

理想は!

夏:26度前後

冬:17度前後  
(個人差あり)

湿度:40~50%



暑過ぎたり寒過ぎたりすると、  
寝ている間も体温調節を行うため、  
からだは全く休まらない  
ことに...



特に寝始めが...

#### 1 高温多湿だと

汗がなかなかひかない  
体温が下がりにくい  
いつまでも暑い

#### 2 震えるぐらい部屋が寒いと

内臓の温度を保とうと  
からだの中心部を温めるため  
手足の先は冷えたまま

なかなか眠れない・  
途中で起きてしまう原因の  
一つになってしまいます!

#### 室温・湿度のポイント

- 1 寝ている間はからだを労わるために  
エアコンなどを上手に使うことで快適な室温・湿度を保つ
- 2 特に寝始めは、季節に応じて調整が必要

積極的な活用がおすすめです!

< 夏 >

- ・接触冷感素材(枕)
- ・扇風機 など

< 冬 >

- ・湯たんぽ
- ・電気毛布(要タイマー)
- ・レッグウォーマー など

### 寝具を侮るべからず! 翌朝のパフォーマンスに差をつける!?

理想は!

自然な立ち姿を  
キープできる寝具



柔らかめでも硬めでも  
「体圧分散性」  
(局所にかかる体圧を和らげる)  
があるかどうか大事!

敷き寝具

柔らか過ぎる



重たい部位が沈み過ぎる

硬過ぎる



背中・腰などの一部が  
圧迫される

枕

低過ぎる



口が大きく開き、いびきの  
原因に。翌朝むくみやすい

高過ぎる



顎が引いて呼吸がしづらい。  
首・肩が凝りやすい

合わない寝具は、  
合わない靴の  
ようなもの!  
靴擦れのように、  
からだに負担をかける  
要因の一つになりかね  
ません...



#### 寝具を選ぶポイント

からだに負担がかからないよう、体圧分散性のある寝具を!

自分の寝姿を  
自撮りするか  
他の人に撮ってもらうと  
よくわかります!

お店に行って、  
実際に寝転がって  
検討してみるのも  
おすすめです!



# レジリエンスを鍛えよう

ストレスに負けない折れない心を身につける



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

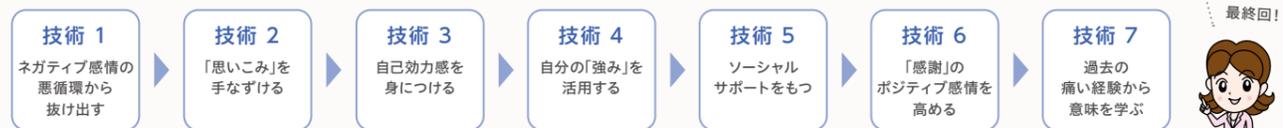
100号からストレスやプレッシャーと上手に付き合う方法として「レジリエンス」を連載してきましたが、今号が最終回となります。

(100号～108号ではレジリエンスを鍛える7つの技術を中心に掲載しています。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)

これまで個人における技術が中心でしたが、今号では職場全体で活用できる「援助希求行動」についてご紹介します。

## 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。



## レジリエンスを高める「援助希求行動」

困ったときに周囲にサポートや助けを求めることを「援助希求行動」といいます。「援助希求行動」をとることは、不安やストレスを緩和してレジリエンスを高めます。



## 疲れ果てる前に助けを求めよう

仕事に行き詰まったり悩んでしまったりしたとき、自分で考えてやり遂げることも大切ですが、全てを一人で抱え込み過ぎると、場合によってはストレスが大きくなり、メンタルヘルスの不調につながってしまいます。

「セルフケア」でストレス解消に取り組んでも、ストレスがそれを上回り、自分だけで対処しきれないことがあります。疲れ果てる前に周囲の人に助けを求めることが大切です。



## 「助けられ上手」のチェック

右のチェックシートは、あなたが「助けられ上手」かどうかのチェックです。

周囲に素直に助けを求めることができる力は、メンタル不調の予防に役立ちます。チェックの数が多いほど「助けられ上手」です。

- 困っていることを解決するために、同僚や管理職からの助言や援助がほしい。
- 自分が困っているときには、話を聞いてくれる人がほしい。
- 困っていることを解決するために、自分と一緒に対処してくれる人がほしい。
- 今後もまわりにいる人に助けられながら、うまくやっていきたい。
- 自分に向けられた善意は、素直に受け取れるほうだ。
- 助けもらったときに「ありがとう」が言える。
- 悩みを人に相談できる。

▶木原孝久「助けられ上手になるための十ヶ条」(住民福祉総合研究所)、田村修一「教師の被援助志向性に関する心理学的研究」(風間書房)より改変

## 「助けられ上手」になるポイント

### 挨拶をする

自分から挨拶を心がけましょう。



### 周囲の人と気軽に話す

普段から周囲の人とコミュニケーションをとり、いざというときに助け合えるような関係を構築しておきましょう。

### 一緒に対処してほしいと伝える

一人でがんばることは迷惑をかけないようにも見えますが、問題解決を遅らせ、かえって後から迷惑をかけることになるかもしれません。周囲の協力を求めて、チームとして良い仕事をすれば、ストレス軽減にもつながります。



### 周囲に困っていると話す

自分で対処しなければと考えたり、他人に弱みを見せるようで…と抵抗がある人もいるかもしれませんが、職場で現状を共有することは重要です。



### SOSを出せる人をつくる

助けを求めにくい場合は、無理をして誰にでも助けを求める必要はありません。「この人なら言える」という人を日頃からつっておくこともポイントです。



### 助けてもらいたい部分を具体的に伝える

- どこまでは自分でできて、どこからが助けが必要か
- どの部分で悩んでいるのか
- どういう内容の情報が欲しいのかなど、具体的に伝えると、相手も理解しやすいでしょう。



### 「ありがとう」を言う

助けられたときには、「すみません」ではなく「ありがとう(ございます)」と言いましょ。 「ありがとう」のあとに「〇〇さんのおかげでとても助かった」など一言添えると、さらに相手に良い印象を与えます。



### 善意は素直に受け取る

助けもらえる場面でも、つい「大丈夫です」と遠慮してしまいがちです。ときには好意を受け入れ、助けてもらいましょう。手伝ってもらえば、一人でやるより作業も早く終わります。



### 普段から困っている人を見たら助ける

いつも助けをもらえばかりではなく、「お互い様」と思って、周囲で困っている人を支援しましょう。お互いに支え合う関係づくりができれば、職場の雰囲気も良くなり、ストレスも緩和されやすくなります。



## 「助け上手」になるポイント

援助を求められた人は、できることであれば手を貸してあげましょう。

話を聴くことで相手が安心するならば、傾聴\*を心がけましょう。

中途半端なアドバイスをするよりも、傾聴こそが最大の援助になります。

\*「傾聴」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(傾き上手は得をする～傾聴力を高めよう～ No.88～92)を参照ください。

こうして誰もが助けを求め、お互いに助け合うことで、皆がストレスを溜めずに仕事ができるば、

「助けを求めることも能力の1つ」という新しい価値観が芽生えます。

援助希求し合える関係は、これからの社会の目標であるといえます。



「レジリエンスを鍛えよう」は今号で終了となります。10回連載でお伝えしてきましたが、個々の特性に合わせたレジリエンスをご自身で自由にデザインしていただき、日々の生活の中で何か1つでも良いので行動に移してみてください。すぐにできなくても、焦らずゆっくり取り組みましょう。ストレスに負けない折れない心を身につけ、日々の生活に活かしていただけましたら幸いです。



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

# 痛みで運動を諦めていませんか?

運動で痛み予防



三菱電機  
福山製作所  
健康増進センター  
産業医  
宮本 ゆか

からだに痛みを抱えていると、運動が億劫になってしまいがちです。しかし、からだを動かさないと、日常生活のちょっとした動作も面倒になり、さらに生活の質(QOL)が低下してしまうことも。

からだに負担がかからない範囲で運動を続けることは、QOLの維持のためにも大切です。今号では、痛みを抱えた人でもできる適切な運動と、これからの痛みを予防するための運動を紹介します。

## 運動しないとどうなる?

痛みがあるからと運動を諦めてしまうと、肥満やそれに伴う糖尿病、高血圧などといった生活習慣病になるリスクが高まります。また、筋力が衰えると基礎代謝も落ちてしまい、活力の低下や老化の原因となります。とはいえ、痛む部位を無理に鍛えようとすると、さらに症状が悪化してしまいます。無理のない範囲で、少しずつでも運動を続けていきましょう。

### [筋トレとは?]

筋肉を一旦傷つけ、そこを修復させることによって筋肉を強くする運動のことです。翌日、「あ、イテッ」と何かのタイミングで感じるぐらいが良いでしょう。ただし、修復が間に合わなくなるので、毎日同じ部位の筋トレはしないこと。

今日はAメニュー、明日はBメニュー、回復していたら明後日はAメニュー、などと繰り返します!



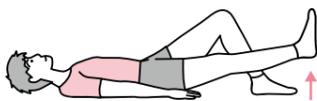
## 関節まわりの筋肉を鍛えよう

関節まわりに適正な筋肉をつけると、関節は正しい位置で正しい動きができるので、ケガをしにくくなり、パフォーマンスも向上します。また、痛みのある関節を守る鎧(よろい)になります。

### 筋力が弱い方、膝に痛みを抱えている方

#### 足上げ運動

両足  
20回



- 1 仰向けに寝て、片方の膝を立てる。
- 2 反対側の足を真っ直ぐに伸ばし、踵が床から10cm程度の高さになるまで上げる。
- 3 その状態で5秒間静止し、ゆっくり元に戻す。

#### 椅子を使った足上げ運動

両足  
20回

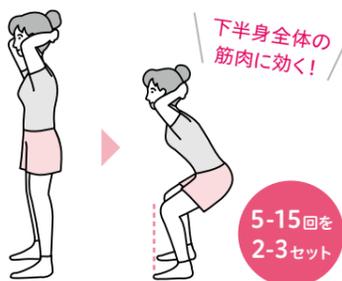


- 1 椅子に深く腰かけ、膝を90度に曲げる。
- 2 片足の膝を伸ばしながら、ゆっくり上げる。
- 3 足を伸ばした状態で5秒間静止し、ゆっくりと元に戻す。

### しっかり鍛えたい方

#### スクワット

5-15回を  
2-3セット



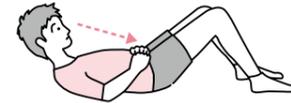
- 1 足幅を肩幅より広めにとり、つま先を30度くらい外向きに向けて姿勢よく立つ。
- 2 5秒かけてゆっくりとしゃがみ、5秒かけてゆっくりと立つ。この際、腰を後ろに引いて前傾姿勢になり、膝がつま先よりも前に出ないようにする。

筋肉がついて楽にできるようになったら、足首に0.5kg、1.0kgのおもりをつけてみよう!

## インナーマッスルを鍛えよう

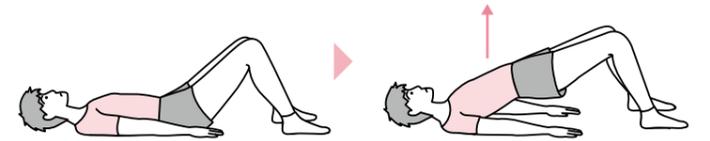
体幹(腹筋群と背筋群)を鍛えると、体の軸がしっかりとするので普段から正しい姿勢で生活ができ、腰痛対策・予防に効果的です。

### おへそ覗き運動



- 1 仰向けに寝て、膝を立てる。
- 2 両手をお腹の上に置いて、息を吐きながら、腹筋とお尻の筋肉に力を入れておへそを覗く。

### バックブリッジ



- 1 仰向けに寝て、膝を立てる。腕はからだの横に沿わせて手のひらを下にして床に置く。
- 2 足を踏ん張り、腰を持ち上げる。背中全体を上へ引き上げるイメージで。

## 有酸素運動で余分な脂肪を脱ごう

有酸素運動で余分な脂肪を落とし、身体を軽くして関節への負担を減らしましょう。

### ウォーキング

いきなりジョギングから始めると、ふくらはぎやももの裏の筋肉を痛めることがあります。まずはウォーキングから。

最終目標は  
時速6km!

### ウォーキングで痛みを感じる方

#### クロストレーナー

腕と足を同時に動かすトレーニング。腰や膝に負担が少ない。



#### 自転車・エアロバイク

ペダルをこぐトレーニング。上半身の負担が少ない。また、膝に体重が直接かからない。

#### 水泳・水中歩行

体重は水の浮力が支えてくれるので、痛みを悪化させずに続けられる。

※腰痛を抱えている人は、平泳ぎやビート板を持ってパタ足をするのはNG!

トレーニングをするときは以下のことに注意して行いましょう。なお、どの運動も、強い痛みが生じる場合はすぐに中止し、医師に相談しましょう。

やり過ぎには  
気をつけましょう!

#### 着こみすぎ

サウナスーツなどを着用して運動しても、脂肪の燃焼増加による体重減少ではなく、汗で水分が抜けるだけ。むしろ熱中症の危険が増えます。「少し涼しい」と感じるくらいがベスト。

#### 脂肪の落としすぎ

脂肪はエネルギー源であり、からだの機能を維持するホルモンを作ったり、内臓を守るクッションの役割を果たします。体脂肪が減りすぎると骨粗しょう症のリスクが高まります。



# 10月1日から 被扶養者の皆さまも kencomアプリが ご利用いただけます。



登録キャンペーン  
実施中！  
キャンペーンや  
アプリの詳細は、  
健保ホームページを  
ご確認ください。



## kencomの登録方法

**STEP 1** 2次元コードからkencom  
アプリをダウンロード

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

**STEP 3** 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



**STEP 2** kencomアプリを起動して  
メールアドレスを入力

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。



**STEP 4** kencomに登録完了

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。



kencomに登録したら、早速「みんなで歩活」にエントリーしよう！

# みんなで歩活

— minnade arukatsu —

kencom  
ミッションリリース記念  
2020年「みんなで歩活エントリー」で  
kencomミッション特別アイテムをGETしよう！



参加者全員に  
MHP21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

チームを組んで、  
歩数を競う！

エントリー期間 9.23-10.20  
イベント期間 10.21-11.20

※エントリー期間中にチームを組まないとイベントに参加できません  
※同時開催するMHP21ウォーキングキャンペーンは被扶養者は参加できません  
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。  
その場合はkencom「お知らせ」にてご案内いたします。



## みんなで歩活の参加方法

01 kencomに  
ログイン



02 歩活ページに  
アクセス



03 歩活にエントリー  
チーム作成+加入



## みんなで歩活の楽しみ方

01 チームに参加し  
歩数を登録！

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、毎日の歩数を登録しましょう！

02 コメント機能で  
コミュニケーション！

歩きすぎ  
頑張ろう  
まだ歩ける

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！

スコア  
ランキング  
チームの  
合計スコアで競争！

平均歩数  
ランキング  
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！

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!  
 今回の応募でそれぞれ**400ポイント**つきます!  
 今すぐHPへGo! ▶▶▶ [www.yutolife.com](http://www.yutolife.com)

# MHP21キャンペーン 体重を計ろう! & ウォーキング!

MHP21「体重を計ろうキャンペーン」と「ウォーキングキャンペーン」を同時に実施いたします。  
 kencomのウォーキングイベント「みんなで歩活」も同時開催いたしますので、あわせてご参加ください!

※「みんなで歩活」の詳細はP12-13をご参照ください。

## 期間

2020年 10月21日(水) ~ 11月20日(金)

## 対象

三菱電機健康保険組合被保険者

## 応募方法

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応募できます。

提出期限: **12月15日(火)**

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**

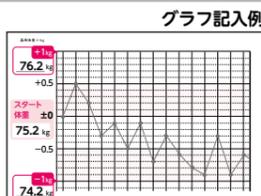
三菱電機健康保険組合 保健事業推進課宛に郵送

## 記録表の付け方

### <体重を計ろう!キャンペーン>

P.15上部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**



### <ウォーキングキャンペーン>

下の記録表に毎日の歩数と累計歩数を記入してください。累計歩数が10,000歩増えるごとにP.15下部のすごろくのマスを塗りつぶしてください。 ※歩数は携帯やスマートフォンのアプリなどでも計測可能です。

**達成基準:1日平均10,000歩以上歩いた方**

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 → 広報誌「Entrée」 → 「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応募できます

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○してください。

## Step1: 累計歩数を計算しましょう!

日にち	歩数	累計歩数	日にち	歩数	累計歩数	日にち	歩数	累計歩数
10/21			11/ 1			12		
22			2			13		
23			3			14		
24			4			15		
25			5			16		
26			6			17		
27			7			18		
28			8			19		
29			9			20		
30			10					
31			11					

お疲れさまでした!

Step2: 1日の平均歩数を計算しましょう!  ÷ 31 =  歩!

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、家族などとする)		

◆今回ご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。

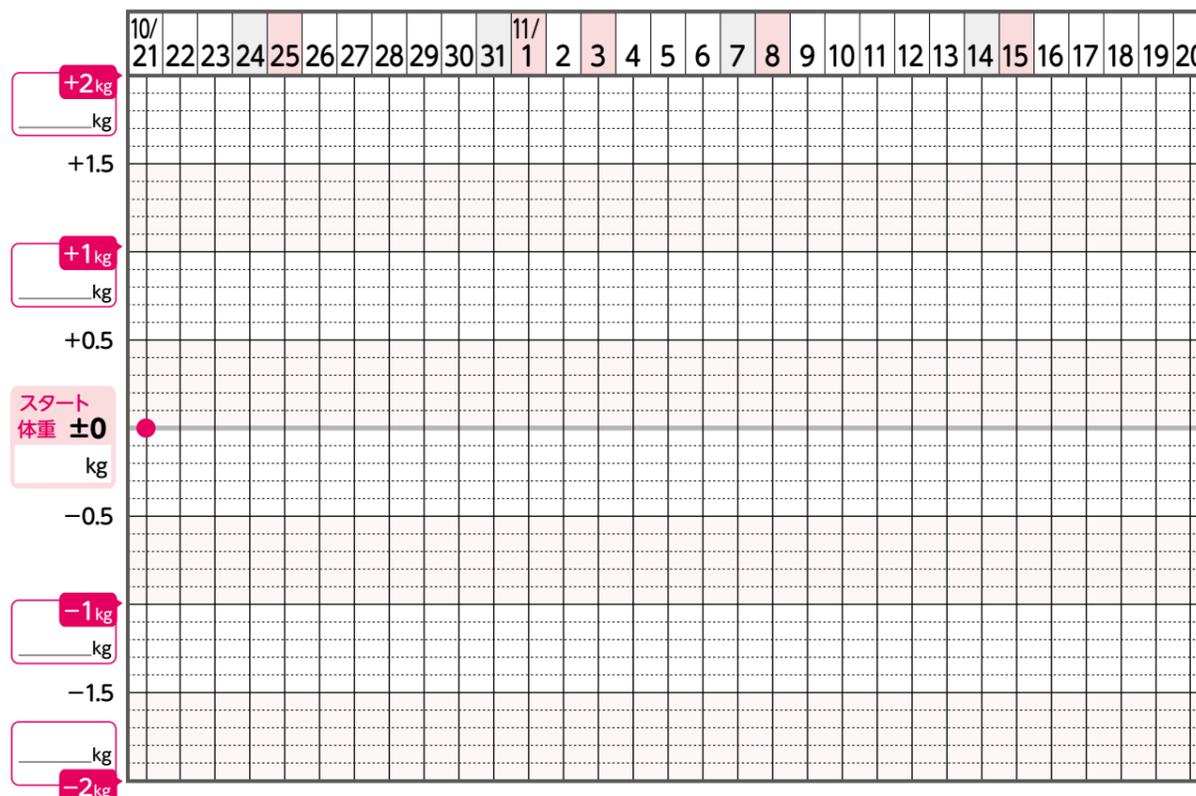
本人保管用

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!

目標を記入してチェックしましょう!

スタート時の  
体重  kg → 1カ月後の  
目標体重  kg



体重を計ろう!

## すごろくで、新幹線駅「新函館北斗」から 「鹿児島中央」までめぐろう!

10,000歩につき1マス塗りつぶしてください。  
 このページは提出の必要はありません。



ウォーキング

らくうま!

# 手間OFFレシピ

107号から好評連載中の「手間OFFレシピ」。コンビニなどで気軽に手に入る食材で、できる限り手間を省き、忙しい平日でもしっかり作れるレシピをお届けします!

vol.3

## ミートソース

ひき肉と野菜の旨味がぎゅっと詰まったミートソース。レトルトのトマトソースやビーフシチューなどでも代用できます!



大人も子どももみんなが喜ぶ  
テッパン味!

## ミートソースで香ばしドライカレー

たんぱく質:15g 脂質:15g 炭水化物:85g  
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー  
1人あたり  
**570**  
kcal

調理時間  
約 **10**  
分

### [材料] 2人分

ミートソース(レトルトパック)・・・1袋(2~3人分約220g)  
ごはん・・・・・・・・・・・・・・400g(丼ぶり約1.5杯分)  
温泉卵・・・・・・・・・・・・・・2個  
油・・・・・・・・・・・・・・小さじ2  
カレー粉・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

### [作り方]

- 1 ボウルに温かいごはんを入れ、油を回しかけ、なじませる。
- 2 フッ素加工のフライパンにミートソースを入れて火にかけ、余分な水分を半分ほど飛ばしたら、1のごはんを加えて炒める。
- 3 全体がなじんで香ばしくなったらカレー粉をふり入れ、よく混ぜ火を止める。
- 4 お皿に3を盛りつけ、温泉卵をのせてできあがり。

### 電子レンジでできる! 温泉卵の作り方

深めの器に卵を割り入れ、卵全体が浸るまで水を入れ、卵黄に爪楊枝で数か所穴を開ける。ラップをせずに500Wの電子レンジで1分加熱したらできあがり。  
※卵白が白くなるまで10秒ずつ様子を見ながら加熱しましょう



## 週末 ちょっぴり手間 ON レシピ

自宅で簡単♪イギリス料理!

## ご馳走シェパードズパイ

### [材料] 2人分

ミートソース・・・・・・・・1袋(1人分約140g) 牛乳・・・・・・・・・・・・150mL~適量  
(レトルトパック) シュレッドチーズ・・・・・・・・40g  
じゃがいも・・・・・・・・中3個(約400g)

### [作り方]

- 1 グラタン皿にミートソースを敷き、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って、竹串がスッと通るまで柔らかく茹でる。
- 3 鍋の水気をよく切り、じゃがいもをマッシャーなどで潰す。牛乳を少しずつ加え、滑らかなマッシュポテトにする。  
※一度ザルで裏ごしすると更に滑らかになります
- 4 1のグラタン皿にマッシュポテトを入れて平らにならし、シュレッドチーズをふりかけてトースターで焼く。チーズに焼き色がついたらできあがり。



たんぱく質:10g 脂質:12g 炭水化物:45g  
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー  
1人あたり  
**340**  
kcal

調理時間  
約 **25**  
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。

編集  
後記

新型コロナウイルス感染症対策で、日々の生活リズムが変化した方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。アントレには毎号、生活リズムを整え健康的な毎日を送るためのヒントがたくさん掲載されています。表紙の健康語録も参考に、毎日の生活に何か一つ健康行動をプラスしてみませんか? アントレを皆様の心からだの健康づくりにお役立っていただければ幸いです。(三菱電機健保m・m)

Entree No.109

編集/発行 三菱電機健康保険組合 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3  
Entree「フランス語で「入口」という意味。本誌「フロント」を健康づくりの入口としてご活用ください。

TEL: 03-3218-2214

2020年10月1日発行