

# アントレ 家族で楽しく健康づくり

# Entrée

三菱電機健康保険組合



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

## は か る

MHP21最重点項目  
「適正体重」

BMI(体格指数)  
18.5以上25.0未満を維持

適正体重を維持するためには、

1. 毎日体重を計ろう
2. おいしくバランスの良い食事
3. こまめにからだを動かす  
を心がけましょう。



**特集** 毎日体重を計って「適正体重」を維持しよう

2021年度健保予算のご報告

**NEW** 正しい食スタイルで「健幸」づくり

**NEW** コロナ下で差をつけろ！お手軽ホームエクササイズ  
手間OFFレシピ

けんぽ広報誌

No. **111**  
2021 / SPRING



# 続けることがカギ! 毎日体重を計って「適正体重」を維持しよう

目標

BMI(体格指数)  
18.5以上25.0未満を維持

適正体重を維持するためには、

- ① 毎日体重を計ろう
- ② おいしくバランスの良い食事
- ③ こまめにからだを動かすを心がけましょう。

2021年度の最重点項目は「適正体重」です。  
肥満の有無に関係なく、自分の体重を把握しておくことは、実は健康のためにとても重要です。  
肥満気味という方も、そうでない方も、毎日体重を計って適正体重を維持しましょう!

## 毎日体重を計るメリットとは?

### 1 しんどいダイエットが不要

毎日計っていると、体重の増加がすぐにわかります。また「今日は食べ過ぎた」「飲み会だった」などの生活メモを加えることで、なぜ太ったかが明確になります。「毎日計る+早めの対処」で、しんどいダイエットは不要に!

### 2 病気の早期発見&予防

ライフスタイルが変わっていないのに体重が増減したら、隠れた病気のサインかもしれません。毎日体重を計ることは、病気の早期発見、予防につながります。

### 3 健康意識の向上

毎日体重を計ることで、自分の健康に意識を向けることができます。日々の体調管理のバロメーターに!

毎日体重を計ることで自分のからだと向き合い、「太らない習慣」を身につけましょう!

## 三菱電機健保の現状! BMIの悪化STOPが急務!

### 肥満が増える傾向に

2019年度から2020年度のBMIの推移には変化が見られ、前年度に比べて「適正体重から肥満になった人の割合(%)」が高くなっています。これは、コロナ禍によって在宅勤務が増え、食習慣や運動習慣が変化したことがひとつの要因として考えられます。「計る」を習慣化して、日々のBMIをチェックし、適正体重を維持しましょう!

BMI  
(体格指数)

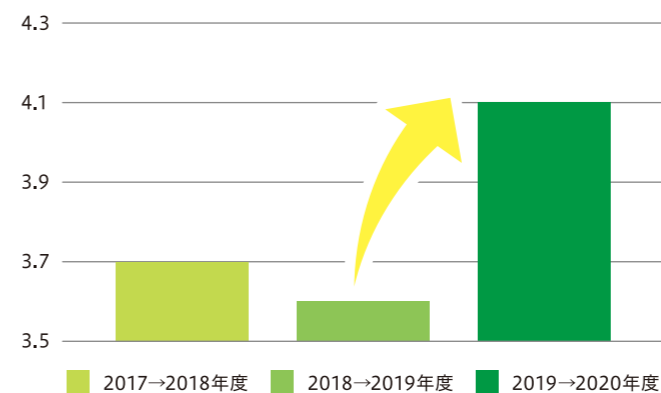
||  
体重(kg)

(身長(m)×身長(m))

三菱電機(株)  
神戸製作所  
産業医  
橋場 昌義



適正体重から肥満になった人の割合(%)



データ元:『MHP21健康調査結果』  
2017年度 n=92,438 2018年度 n=96,103 2019年度 n=99,229  
肥満: BMI25.0以上 適正: BMI18.5以上 24.9以下

## 簡単! 「kencom」を使いこなそう!

日々の体重管理は入力簡単な「kencom」がおすすめ。歩数も入力できるので便利です。自分のからだの状態に合った健康情報が毎日配信されますので、生活習慣を改善したり、生活の質を向上させるヒントがたくさん得られます。また、4月から「みんなで歩活」のエントリーがスタート(詳細は本誌P13をチェック!)、7月には「健康レシピコンテスト」開催など、楽しいイベントも配信していきますので、ぜひ、ご利用ください。



### VOICE 健康管理にとっても便利。

kencomを利用して歩数と体重を管理しています。私は毎朝体重を計っていますが、それをグラフで見ると歩数と体重の増減がはっきりわかるので「階段を使おう」「もう少し歩こう」などと意識するようになりました。kencomの健康情報をチェックするのも楽しみです。



三菱電機健康保険組合  
前理事長  
原田 真治

### kencomアプリのダウンロードがまだの方はこちら!

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。



もしくはアプリストアで「kencom」と検索

MHP21キャンペーン  
「体重を計ろう!」が  
2021年6月1日からスタート。  
ぜひご参加ください。  
詳細は本誌 P14をチェック!



# 2021年度健保予算のご報告

## 健康保険

財政健全化にご協力を!



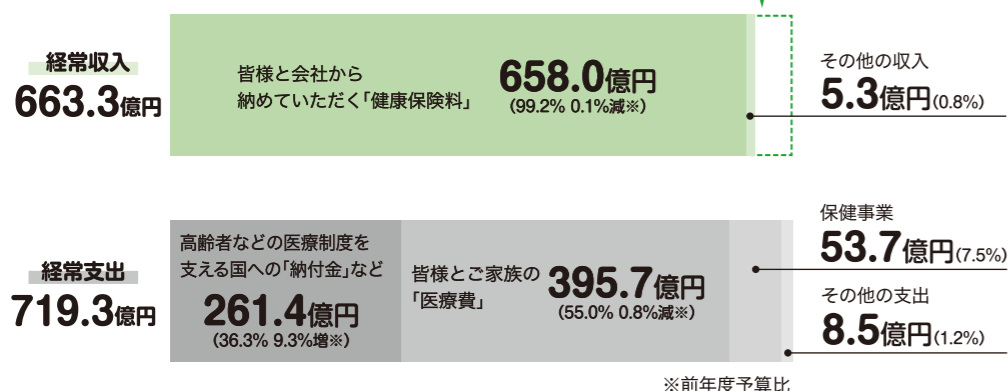
### 経常収支 56.0億円の赤字の見込み

昨年7月に開催された第131回組合会において、2021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。2021年度は国への納付金、医療費ともに増加を織り込み予算編成を行いました。

#### 2021年度予算経常収支の内訳

56.0億円の赤字

2020年度の決算残金を2021年度予算に繰越して赤字を補填することになります。



収入面では、2020年度と同程度の収入を見込みました。支出面では、「医療費」は前年度予算と同程度を見込みましたが、「納付金」の大幅な増加が見込まれるため、経常支出合計では前年度予算比で大きく増加する見込みです。

2022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して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

### 2021年度予算 総枠89.4億円

高齢者の介護費用の増加により、介護納付金が大きく増加し、単年度収支では赤字が見込まれますが、前年度決算残金の繰越し等で補填し、介護保険料率は1.65%のまま据え置きとしています。

(2021年度収支概要)

収 入		支 出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	8,222,726	介護納付金	8,515,121
繰越金	433,534	還付金	1,500
繰入金	268,786	予備費	425,756
雑収入	17,331	合計	8,942,377
合計	8,942,377		

単位:千円

### 2021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 (2020年度と同額)
- ・一般保険料：22,880円/月(2020年度と同額)
- ・介護保険料：4,290円/月(2020年度と同額)

#### 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準報酬月額の上限額：380,000円 (2020年度と同額)

## 公 告

事業所廃止に伴い組合規約第4条別表(1)を以下のとおり改定する。

<削 除>

三菱電機コントロールパネル株式会社 西神事業所 (2020年10月1日付)

山陽三菱電機販売株式会社 兵庫支社 (2020年12月1日付)

## 健保からのお知らせ

### ① 保険証の記載事項が変わります

オンライン資格確認が開始されても、健康保険組合への各種届出は必要です!!

2021(令和3)年4月以降に健康保険組合が発行する保険証の記載事項を変更いたします。

オンライン資格確認※開始に伴い、保険証の記号番号を個人単位化する必要があることから、

2021年4月以降 **新たに発行される保険証**より従来の世帯単位の記号番号に2桁の番号が追加印字されます。

2021(令和3)年4月以前に発行された保険証は従来どおり使用できます。  
今回の変更(番号追加)による保険証の更新(差し替え)はありません。

※オンライン資格確認とは、保険証の記号番号で医療機関等がオンラインでの資格確認ができることをいいます

### ② 2021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・60歳~69歳の被扶養者**  
(お子様・奥様・ご両親など)

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。

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。

## 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。

<フリーダイヤル>

コールは

みつびし

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つなぎします!

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/>

03-6747-0899



# ちょこ凹STOPトレーニング



三菱電機(株) 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  
認定エフェクティブコーチ  
永谷 有賀里

## ちょこっと凹んだときにすぐに使えるメンタルセルフトレーニング

ちょこっと気分が凹んでしまって、何もやる気が起こらない……。

そうした経験は誰にでもあると思います。

前号(アントレNo.110号)から、いつでもどこでも日常の中で簡単に行える

「ちょこっと凹んだときにすぐに使えるメンタルセルフトレーニング: 通称(ちょこ凹STOPトレーニング)」をお伝えしています。



## ネガティブを止める

人の心理がネガティブになる要因は「不安」と「後悔」です。

**不安** …… 起こっていないことを考えている状態

**後悔** …… 過ぎてしまったことを考えている状態



どちらも、「今いくら考えてもどうにもできないこと」です。

不安も後悔も、からだはここにあるのに、心が未来や過去に向かってしまっている状態。

心を「今ここ」に戻すことで、ネガティブな感情をリセットさせましょう。

これが「ネガティブを止める」という意味です。

### なぜ「止める」が効くのか

「止める」は五感(からだで感じる感覚)を使って強制的に「今、自分はここにいる」と意識を集中させることです。

過去や未来にフォーカスしている意識を遮断することで、ネガティブ思考の回路を切るのです。

それにより不安や後悔といったネガティブな思考や感情を一旦止めることができます。

よく落ち込んでいる人に、「もっとポジティブに考えよう」とアドバイスをすることがあると思いますが、不安や後悔で頭がいっぱい、心に余裕がないときは難しいもの。

一旦「止める」という作業を行い、**ネガティブを遮断**すること。

これを**毎日習慣化**することで、ネガティブループにはまるのを防ぐことができます。

## ネガティブを止める(リセット)やり方

気持ちが凹んだとき、いつでもどこでも短時間で行うことができます。凹んでいなくても、時間があるとき意識的に「止める」を繰り返すことで、実際に凹んだとき、すぐ対処することができるようになります。

1 **呼吸を整える**



2 **今、目の前にあるものを細かい部分まで徹底的に見る**

天井(屋外なら空)からスタートし、壁際へと視線を移していくのが良いでしょう。天井の色はどうか? 継ぎ目や汚れはどうか? 照明の形はどうか? カーテンはどうか? テーブルは? とにかく細かい部分までじっくり見てみましょう。



3 **周りの音や声に耳を傾ける**

話し声、空調音、風の音、乗り物の音、なるべく多くの音を拾います。



4 **からだで感じている感覚、体内で起こっている感覚を意識する**

頬や手の甲で感じているその場の空気感、温度、立っている足の裏の感覚、からだの各部位の感覚など、感じていることを意識的に捉えていきます。



でも…  
Q1 **リセットしてもまた落ち込んでしまうのでは?**



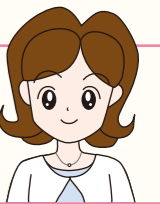
A1 「止める」はネガティブをポジティブに変えるのではなく、ネガティブを止めているだけです。また落ち込んだらすぐに「止める」を行えば良いのです。これを習慣化すれば、ネガティブな感情が連続する前に一旦空白を作ることができます。落ち込んだらすぐに「止める」というのが効果的なのです。

じゃあ…  
Q2 **「止める」のかわりに、スマホを見て気分転換しても良い?**



A2 スマホを見ると、「こんな自分はどうなんだろう」と内的会話が脳内で始まります。同じ悩みを持つ人のSNSなどを見て、どんどん気持ちが落ち込むパターンにはまりがち。スマホを見ての気分転換は「止める」のかわりにはなりません。

「止める」が行えるようになったら、止めた空白の中にポジティブを増やしていきましょう。次号ではSTEP2「ポジティブを増やす」をお伝えしていきます。



【参考】幸せに生きる技術: 一般社団法人エフェクティブコーチング協会、DEECON STEP1: 一般社団法人エフェクティブコーチング協会 「1日3分でうつをやめる」川本義巳 扶桑社

# 「健幸」づくり



三菱電機ライフサービス(株)  
関西ウェルネスセンター  
管理栄養士  
仲津 美希

--- リズムが決め手！始めようマイルール ---

2021年度がスタート。With コロナの生活様式によって、食事はテイクアウトやデリバリーが当たり前の世の中に変化しました。これからは、一人ひとりの賢い食の選択がより一層大切になります。ワークライフバランスの充実、豊かで明るい未来へ向けて皆様が「健幸」でありますよう、正しい食事のとり方についてシリーズでお伝えします。「リズム」良く食べることは、健康なからだと心をつくる第一歩。食事の基礎を改めて学び、「実践の春」へのスタートとしましょう。

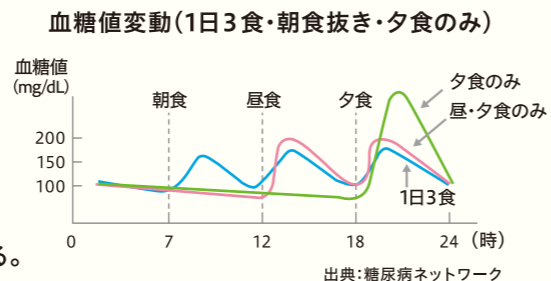
基本の基本！  
正しい食スタイル

「リズム」良く食べる  
とは、  
規則的な食習慣づくり

## 1日3食が生体リズムを整える

1~2食では1日に必要な栄養素を十分に摂取できません。体内時計をリセットするためにも**朝食が重要**です。

- ① 毎回の食事でバランス良くとるほうが栄養効率が高い！
- ② 少ない食事回数ではドカ食いになり、太りやすく**血糖値も上昇**しやすくなる。
- ③ 朝食を抜くと昼食までの血糖値が低下し、昼食後に急上昇する。



## 理想の食スタイル

### 朝食 6:00-8:00

頭とからだを目覚めさせ、1日のベースの栄養補給

- 🕒 朝食と日光で体内時計のリセットを
- 😊 糖質、たんぱく質
- 🚫 脂質をとり過ぎない
- ⚠️ 起床後1時間以内(9:00まで)に食べる

### 昼食 11:30-13:30

午後の活動のエネルギー補填、自由に選択してOK

- 🕒 昼間は代謝システムの動きが良い時間
- 😊 適度な脂質
- 🚫 炭水化物の重ね食べはNG
- ⚠️ バランスを意識した定食を選択、エネルギー過剰に注意

### 夕食 18:30-20:30

睡眠中につくられる筋肉や骨の材料補給

- 🕒 夕食を抜くと翌朝の低血糖につながる
- 😊 高たんぱく質、ビタミン、ミネラル
- 🚫 炭水化物、脂質は控えめに
- ⚠️ 体脂肪として蓄積されやすいので食べ過ぎない  
※特に21時以降の夜遅い食事は注意

### 間食 15:00

朝昼夕食以外での栄養補給

- 🕒 食事の間が6時間以上あく場合、不足しがちな栄養素を補給する
- 😊 食物繊維、たんぱく質
- 🚫 脂質は控えめに
- ⚠️ 1日1回200kcalまで  
※1日の摂取エネルギー量の10%

## 朝食がカギ

エネルギー量と食事回数が同じでも、食リズムによって違いが出ます。「朝食・昼食・夕食」のリズムのほうが「昼食・夕食・夜食」よりも体重増や体脂肪増になりにくいをご存知ですか？朝食後の代謝は活発でエネルギーが消費されやすいのです。まずは、朝食を食べるためのリズムをつくりましょう。夜更かしはせず20分の早起きを、夕食は腹八分目に、朝食の準備が難しい場合は、出勤前のカフェ利用やコンビニ購入もおすすです。



## 朝食習慣づくり～上級者への道～

まずは「食べる」ことから。できている人は「バランスの良い食事」へステップアップ！

### バランスの良い食事への3ステップ

- ステップ1 主食** ... 炭水化物をとり、からだや脳に効率良くエネルギーを補給
  - ステップ2 + 主菜/牛乳・乳製品** ... たんぱく質を補給し、体温を上昇
  - ステップ3 + 副菜/果物** ... ビタミン・ミネラルを補給
- 上級者** 目指そう、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事！

## お手軽ストック食材



液体 ▶ 半固形 ▶ 固形の順番でからだをならしていき、多品種の食材を組み合わせるとバランスアップ！

目標は設定するだけでなく、文字にして書いてみたり、言葉にすることが達成への第一歩です。

2021年度スタートにあたり、食事の「マイルール」を宣言！

2021年春/

私は、

を実行します！



# MINNNADE ARUKATSU

## 2021 SPRING

チームを組んで、歩数を競おう!!



エントリー期間 4.13-4.26 イベント期間 4.27-5.31

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。

# コロナ下で差をつける!

**お手軽ホームエクササイズ [vol.1: 肩関節編]**

自宅での生活時間が一気に増えた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか? 運動指導の現場では「ジムに行っていたけど通いづらくなった」「外出しなくなり歩数が激減した」「家にいるとついつい間食やお酒が増えてしまう」など、ネガティブな声を多数耳にします。そこで! 2021年度は自宅や職場で手軽に実施できる運動を、計4回にわたりご紹介します。第1回は【肩関節(肩甲骨周辺)】の運動です。「チャレンジテスト」と「ホームエクササイズ」を実践し、今日から運動不足を解消しましょう!



三菱電機ライフサービス(株) 東海ウェルネスセンター 健康運動指導士・介護予防運動指導員 佐藤 元

### Test チャレンジテスト

**POINT**

パソコン作業やスマホの使用が増えることで長時間同じ姿勢になりやすい

不活動により肩関節が硬くなる

肩こりの原因に!

**【準備する物】**  
ボールペン(または10cm程度の棒状のもの)

**【実施方法】**  
片手でボールペンの先端を持ち、上から背中側へ、もう片方の手は下から背中側へ。さあ、両手でペンを持てるかな?

B判定以上でクリア!

**スタート姿勢**

**A判定** ペンを持ったまま指先同士がつく

**B判定** ペンの端と端を持つ

**C判定** 下の手がペンに届かない

※時間があれば逆もチャレンジ! 左右対称の方は案外少ないかも...!?

### Exercise ホームエクササイズ

**POINT**

肩甲骨を意識して動かす!

**1** 左右の腕を横に開き、肘を曲げて肩の上に指先を置く。指の位置をキープしたまま、肘で大きな円を描く。反対回しも同様に行う。【目安: それぞれ10周ずつ】

**2** 左腕を前、右腕を後ろに伸ばし、左右逆になるように大きく回す。1周半回転して左腕が後ろ、右腕が前になったら反対回し。【目安: 合わせて10周】

※呼吸を止めずに、一つひとつの動作を丁寧にいきましょう。※無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

今年のMHP21の最重点項目は「適正体重」。健康管理の必要性が改めて注目されています。ぜひ日々の生活にホームエクササイズを取り入れましょう!

### みんなで歩活の参加方法

**01 kencomにログイン**  
kencom ケンコム 検索  
みんなで歩活に参加するには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!  
QRコード

**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、仲間となら続くかも!?

**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!

**参加者全員にMHP21ポイント300P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

被扶養者もkencomに登録して「みんなで歩活」にエントリーしよう!

**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。

**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 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 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 App Storeからダウンロード Google Playでダウンロード  
もしくはアプリストアで「kencom」と検索



# MHP21キャンペーン 体重を計ろう! & 歯の手入れをしよう!

2021年度も、MHP21「体重を計ろう!」と「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。健康ポータル&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。

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!  
今すぐHPへGo! ▶▶▶ [www.yutolife.com](http://www.yutolife.com)



**期間**  
2021年 6月1日(火)～6月30日(水)

**対象**  
三菱電機健康保険組合被保険者

**応募方法**  
右頁のキャンペーン実施報告書または「MHP21健康ポータルサイト」に入力のうえ、ご提出ください。  
※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。

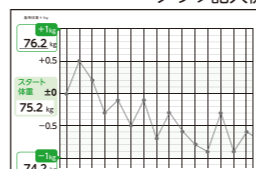
**提出期限**：7月15日(木)

**提出方法**：事業所に所属している方  
事業所のMHP21担当部門の案内に従い、MHP21健康ポータルより申請、もしくは「キャンペーン実施報告書」を提出

**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  
もしくはMHP21健康ポータルより申請  
※MHP21健康ポータルから申請いただく場合は、実施報告書を郵送していただく必要はありません。

## 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

<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。ぜひご活用ください。

**アクセス方法**  
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

## お知らせ

### MHP21健康ポータルサイトのご案内 ～WEBからMHP21キャンペーンの申請が行えるようになりました～

2020年10月に「MHP21健康ポータルサイト」を開設いたしました。  
ご利用いただくとライフログ(日々の体重・歩数・歯の手入れ回数の記録)の管理やMHP21キャンペーンの申請を行うことができます。  
また、「kencom」を利用し歩数や体重を記録されている方は、記録したデータが毎月1回自動で健康ポータルに連携(キャンペーン期間中は2回連携)されるため、kencomの記録データを活用して申請することも可能です。  
詳細は健保ホームページ「健康づくり」をご確認いただき、ぜひ健康ポータルをご利用ください。



**MHP21健康ポータルログイン方法**

- 以下URLからログイン画面を表示  
URL [https://tomokenphr.jp/melpo/user/login\\_user](https://tomokenphr.jp/melpo/user/login_user)
- IDおよび初期パスワードを入力してログイン  
ID：「健保記号+番号」(10桁 or 8桁)  
例) 記号111 番号0012345 ⇒1110012345  
記号700 番号98765 ⇒70098765  
パスワード：「生年月日」(西暦8桁)  
※初回ログイン時にパスワードの変更をお願いします。  
※ログイン画面の「利用開始はこちら」のご案内に沿ってご登録ください。  
登録後、アカウントの削除を行うと、二度とご利用いただけなくなりますので、慎重にご判断ください。

スマートフォンはこちらから



<健康ポータルに関するお問い合わせ>  
三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 担当)菊池 TEL)03-3218-3122

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か月後の目標体重  kg

体重を計ろう!

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																															
+1.5kg																															
+1kg																															
+0.5kg																															
スタート 体重 ±0	●																														
kg																															
-0.5kg																															
-1kg																															
-1.5kg																															
kg																															
-2kg																															

体重を計ろう!

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。

歯の手入れをしよう!

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 <input type="text"/>	番号 <input type="text"/>	電話 (連絡先)	※ 特選・任継の方のみ記入してください。
事業所名	( 特選 ・ 任継 ) ※ 特選・任継の方はいずれかに○をしてください。			
フリガナ				
氏名	目標達成証明者 (証明者は職場の同僚、家族等とする)			

◆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。



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おかずパックや食材を使い、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.5

OFF



キンピラごぼう

ON



豚角煮

新しい「おいしい」の  
できあがり♪

## キンピラごぼうでペペロンチーノ

たんぱく質:12g 脂質:15g 炭水化物:70g  
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー  
1人あたり  
**480**  
kcal

調理時間  
約 **10**  
分

### 【材料】2人分

キンピラごぼうパック	1パック (約70g)
パスタ	160g
オリーブ油	大さじ2
醤油	小さじ1
青ねぎ	1本
鷹の爪(輪切り)	1本分
おろしニンニク	小さじ1/2
黒コショウ	適量
塩	適量

### 【作り方】

- 1 パスタを表示どおりにゆでる。
- 2 パスタをゆでている間にソースを作る。フライパンにオリーブ油を熱し、おろしニンニク、鷹の爪(輪切り)を加えて炒める。香りが出てきたらキンピラごぼうを入れ、ゆで汁50ccを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 3 ゆで上がったパスタを2に加え、醤油、黒コショウを振ってよく混ぜる。器に盛って小口切りにした青ねぎを散らしてできあがり。

## 週末 ちょっぴり手間ONレシピ



たんぱく質:16g 脂質:20g 炭水化物:30g  
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー  
1人あたり  
**400**  
kcal

調理時間  
約 **10**  
分

こっくりサクリ絶妙タッグ♪

## 豚角煮のオープンサンド

### 【材料】1人分

豚角煮パック	4切れ	長ねぎ	4cm
食パン(6枚切り)	1枚	香菜	適量
レタス	1枚	甜麵醬・豆板醬	適量

### 【作り方】

- 1 長ねぎは白髪ねぎにカットし、水にさらした後、水気をよく切っておく。
- 2 食パンは十字にカットし、ちぎったレタスをのせる。
- 3 温めた角煮を食べやすい大きさに切り、パンにのせる。
- 4 角煮に甜麵醬を少しぬり、白髪ねぎ、豆板醬、香菜の順にのせてできあがり。

### 白髪ねぎの作り方

長さ4cmほどに切った長ねぎを、繊維に沿って縦に中央まで切り込みを入れる。白い周りの部分を重ねて、繊維に沿って細い千切りにする。氷水に5~10分ほどさらすとシャキッと、適度に辛みも抜け食べやすくなる。

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。