

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

みがく

MHP21目標
「歯の手入れ」

1日3回以上歯の手入れ
25.0%以上

口腔内の健康を保つには、

1. 毎食後の歯の手入れ
 2. 正しい食生活
 3. 定期的な歯科受診
- を心がけましょう。



特集 正しい口腔ケアで「歯」を健康に保とう！

MHP21ステージⅢ(2020年度)健康調査結果

ちょこ凹STOPトレーニング

[かしこい患者シリーズ] 知っておこう！医療費を抑えるポイント

復活！健康レシピコンテスト開催

けんぽ広報誌

112

No.

2021 / SUMMER



食後に「みがく」を習慣化！ 正しい口腔ケアで「歯」を健康に保とう！

目標 1日3回以上歯の手入れ 25.0%以上

口腔内の健康を保つには、
① 毎食後の歯の手入れ / ② 正しい食生活 / ③ 定期的な歯科受診
を心がけましょう。

食後の歯磨き、おろそかになっていませんか。
歯の手入れは、歯科関連疾患(虫歯、歯周病など)を予防するだけでなく、ほかの疾病予防にも有効です。
からだ全体の健康のためにも、歯の手入れを習慣化しましょう。

毎食後に歯を磨く6つのメリット

- 1 虫歯、歯周病などの予防
- 2 全身疾患の予防
- 3 爽快感
- 4 口臭予防
- 5 自分の歯で、一生おいしく食べられる
- 6 健康な歯を維持し続けることで、経済的な負担が軽くなる



VOICE

歯の手入れは
歯科関連疾患の予防だけでなく、
さまざまな疾病予防にも有効です！

特に歯周病は、腫れた歯肉から血管内に侵入した歯周病菌が全身に影響を与え、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、認知症まで、さまざまな全身疾患との関連性が明らかになっています。正しい歯の手入れを習慣化し、歯周病を予防しましょう。

三菱電機(株)
静岡製作所
産業医
住吉 健一



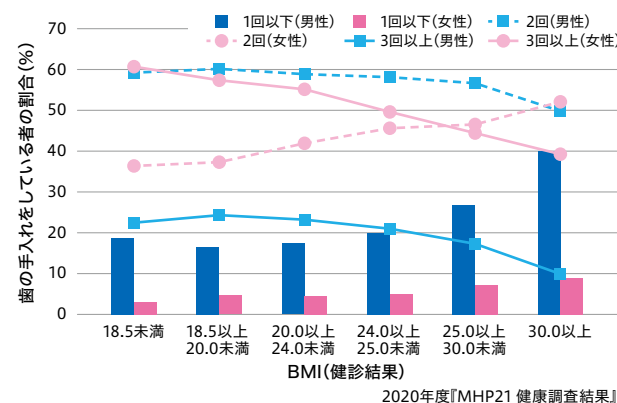
人生100年時代。「食べる」「話す」「笑う」といった基本的な日常生活を送るためには、正しい口腔ケアが不可欠です！

生活習慣の見直しは「歯の手入れ」から！

成人の8割がかかっているといわれる歯周病は、不規則な食生活、喫煙、睡眠不足、ストレスなどの悪い生活習慣の積み重ねが原因で、これらは肥満の原因と共通しています。歯の手入れをはじめ生活習慣を見直して、歯周病予防&肥満予防を心がけましょう。

2021年度の最重点項目は適正体重(BMI(体格指数)18.5以上25.0未満を維持)です。男女ともに、BMIの上昇に伴って1日の歯の手入れの回数が減少しています。生活習慣の見直しは、まず「歯の手入れ」から始めてみませんか。

1日の「歯の手入れ」の回数とBMIの関係



2020年度「MHP21 健康調査結果」

知っておきたい、ワンランク上の口腔ケア

歯間ケアで歯垢除去率アップ！

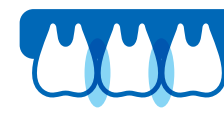
デンタルフロスや歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃する歯間ケアを取り入れて、歯垢の除去率を高めましょう。

● デンタルフロス



▲糸が収納されたデンタルフロス

● 歯間ブラシ



扱いやすい歯間ブラシ

デンタルフロス・歯間ブラシを使うと、
歯垢の除去率アップ！

歯ブラシのみ	61.2%
歯ブラシ+デンタルフロス	79.0%
歯ブラシ+歯間ブラシ	84.6%

出典:歯ブラシと歯間クリーナーとの組み合わせによる歯間部の歯垢除去率
日本歯科保存学雑誌 48巻 p.275(2005)

歯磨きできないときは 口腔リンスを活用

どうしても歯磨きができないときは、口腔リンスの活用が有効です。

歯磨き剤は目的で選ぶ

歯磨き剤は、虫歯ならフッ素入り、歯周病予防なら殺菌・抗炎症作用を重視するなど、目的別に使い分けましょう。

● 歯磨き剤



▲フッ素入りなどさまざまな歯磨き剤

1 ポイントアドバイス

歯ブラシに歯磨き剤を2cmほどたっぷりつけて磨き、ゆすぎは軽く1回。これで歯磨き剤の有効成分を活かせます！



VOICE

最適な方法で歯のお手入れを。

多くの場合、虫歯や歯周病はきちんと磨けていないところから発生します。歯と歯肉の境目、歯と歯の間を必ず意識して磨きましょう。また定期的に歯科を受診して口腔内をチェックしてもらい、最適な方法で歯のお手入れをしてください。

三菱電機(株)
本社健康増進センター
歯科衛生士
菅 亜由美



口腔ケアも予防重視の時代！

歯周病は生活習慣病の一つ。歯を健康に保つには、毎食後の手入れはもちろん、少なくとも年に1回は歯科検診を受け、定期的にメンテナンスすることが大切です。正しい歯の手入れで口腔を含めた全身の健康を維持しましょう！

＼ 歯科で /

プロフェッショナルケア

- 歯・歯ぐきの清掃
- 歯・口の病気の確認
- 正しい歯磨きの指導
- 歯・口の健康を守る生活習慣のアドバイス

プロの指導を受けたら自分で実践！

定期的な歯科健診でチェック！

＼ 自分で /

セルフケア

- 毎日、正しい歯磨きをする
- よくかんで食べる
- 規則正しい生活習慣を心がける





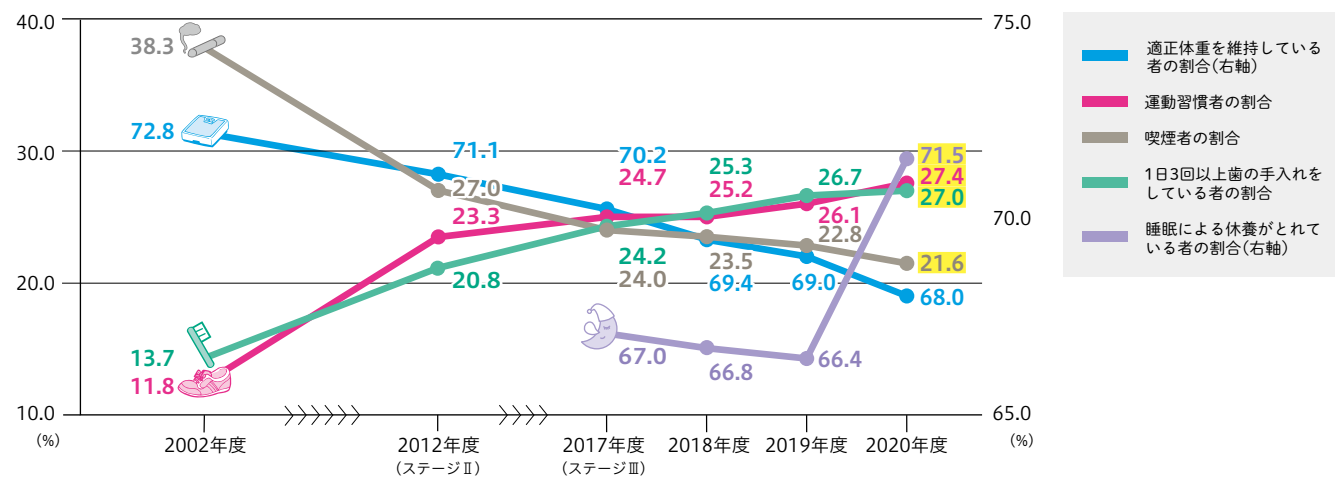
MHP21ステージⅢ (2020年度) 健康調査結果

2020年度は4項目改善!

現役従業員の皆様を対象に実施した2020年度のMHP21健康調査結果をご報告いたします。2020年度も96.5%と高い回答率を維持できました。毎年ご協力をいただき、ありがとうございます。三菱電機グループ全体の生活習慣状況や、MHP21活動の取り組みの成果指標となる大切な調査です。引き続き、MHP21活動およびMHP21健康調査へのご協力をよろしくお願いいたします。



MHP21健康調査結果の推移 (健保全体)



新型コロナウイルスの流行による影響が懸念された今回の調査結果でしたが、**運動習慣、喫煙率、歯の手入れ、睡眠の4項目が改善**しました。なかでも**睡眠については大幅に改善**いたしました。しかしながら、今回唯一悪化した「**適正体重**」は、低下傾向に歯止めがかからず**5年連続の減少**となりました。

各項目の目標達成状況を見てみよう!

2021年度 最重点項目 /

適正体重 MHP21ステージⅢ 目標 **73.0%** 以上 >>> 2020年度 結果 **68.0%**

BMI(体格指数)が18.5以上25未満を維持している人の割合

*BMI (体格指数) = 体重(kg) / [身長(m) × 身長(m)]

健康調査において、約7割の方が「食事の量やバランスに気をつけている、まあまあ気をつけている」と回答しています。新生活様式を継続する中でも、日頃から食事の量やバランスを意識したり体重測定を習慣化しておく、からだの変化に気づき早めに対処できます。日々の体調管理に体重測定を取り入れましょう。

5年連続で悪化



Kencomを利用するほどMHP21ポイントもたまります!

Challenge 今年度はMHP21の日(毎月21日)に、kencomから、食に関する情報を「食生活通信」として発信しています。食生活通信では、食に関する「クイズ」も年に3回(6月・10月・2月)実施します。また、7月には「健康レシピコンテスト」も開催いたしますので、楽しく・かしく食べるヒント集としてkencomをご活用ください。

2019・2020年度 最重点項目 /

※運動での達成割合:20.7% 歩数での達成割合:12.4% (重複達成者含む)

運動習慣 MHP21ステージⅢ 目標 **39.0%** 以上 >>> 2020年度 結果 **27.4%** ※

1回30分以上の運動を週2回以上実施し継続している人、または、1日平均1万歩以上(1時間以上)歩行している人の割合

6年連続改善!

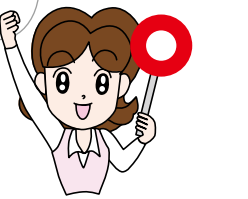


Challenge kencomウォーキングイベント<春>の「みんなで歩活」は、参加されましたか。今秋(11月頃)にも開催予定です。「みんなで歩活」は仲間や家族と参加でき、またタイムリーに仲間の歩数がわかるので、職場やグループで競い合い、励まし合いながら楽しく歩けると好評です。また、MHP21ウォーキングキャンペーンは、秋の「みんなで歩活」と同時期に開催しますので、どちらもぜひご参加ください!

喫煙習慣 MHP21ステージⅢ 目標 **20.0%** 以下 >>> 2020年度 結果 **21.6%**

喫煙している人の割合

調査開始から改善継続!



Challenge 2020年4月から健康増進法が改正され「原則屋内禁煙」となり、三菱電機では、今年度中に全場所で原則「就業時間内禁煙」となります。今秋には禁煙サポートの一環として、オンライン禁煙プログラムを導入予定です。この機会に「禁煙」について考えてみませんか。

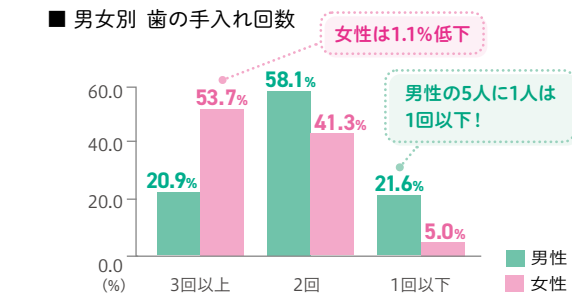
望まない受動喫煙をなくすため、ルールを守り、周りへの配慮を忘れずに!

歯の手入れ MHP21ステージⅢ 目標 **25.0%** 以上 >>> 2020年度 結果 **27.0%**

1日3回以上歯の手入れをしている人の割合

*歯磨きだけでなく、ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンスなどを含む

調査開始から改善継続!



Challenge

食後すぐ歯を磨くことで、口の中の汚れを落とし、虫歯菌や歯周病菌が繁殖しにくい環境をつくるのが大切です。口腔リンスは「洗口液」と「液体歯磨き」に分別されますが、昼食後どうしても歯磨きできない場合は、洗口液を選び一時的にスッキリさせることも有効です。就寝前にはしっかりと歯磨きをして、口の中の汚れを落としましょう。

睡眠 MHP21ステージⅢ 目標 **85.0%** 以上 >>> 2020年度 結果 **71.5%**

睡眠による休養がとれている人の割合

昨年度に比べ、5.1%増と大幅に改善しました。在宅勤務の増加など生活環境の変化により睡眠時間が増えたことが、「休養がとれている」という回答につながったと考えられます。

調査開始以来初めて改善



Challenge 睡眠は時間をしっかりと確保すること、質を高めることが重要です。今後生活環境が変化しても、良質な睡眠でからだがかたく休まるよう、「寝る前にスマホを見ない」「起床・就寝時間は一定にする」など、睡眠の質を高める環境づくりを意識しましょう。

「MHP21の日」には、生活習慣を見直そう!

2021年度MHP21ポスターは、最重点項目である「適正体重の維持」達成のために、サブスローガンを覚えやすく「K×S=K²」と大きく表示しました。「[K]かしく食べること、

[S]しっかり動くことの掛け算で、[K]こころも[K]からだもしなやかになる、というメッセージを込めました。ぜひ覚えて実行してみてください!



今年の夏も万全に!

新型コロナ感染症 & 熱中症対策

熱中症は命にかかわる病気ですが、対策を知っていれば防ぐことができます。ポイントは「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えたからだづくり」。外出自粛で運動不足が続くと、汗をかいて体温を下げるからだの準備が十分にできません。また水分をためる機能がある筋肉が減ることで、脱水症状に陥りやすくなります。新生活様式の中でも適度からだを動かし、次のようなことに気をつけて熱中症を予防しましょう。

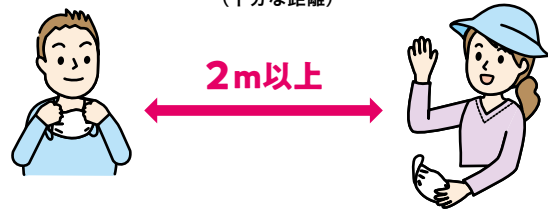
マスク着用により熱中症のリスクが高まります

【マスク着用時は】

- 激しい運動は避けましょう
- のどの渇きに気づきにくいのでこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう



こんなときはマスクをはずしましょう!
屋外で人と2m以上離れているとき
(十分な距離)



暑さを避けましょう

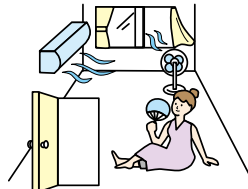
- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ移動



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



【目安】室温:28℃ 湿度:50~60% ※温度計・湿度計で確認!

暑さに備えたからだづくりと日頃から体調管理をしましょう

- 暑くなりはじめの時期から、暑さに備え無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- 定時(毎朝など)の体温測定と健康チェック
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2ℓを目安に



- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を

- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



毎朝、体温の測定や健康チェックをしておくと、からだの異変にも気づきやすくなります。日頃から規則正しい生活を心がけ、熱中症を予防しましょう。



コロナ下で差をつける!



お手軽ホームエクササイズ [vol.2: 股関節編]

今号では、【股関節】の運動についてご紹介します。

「歩く」「立ち上がる」「前にかがむ」など、生活の基本動作に欠かせないのが股関節。

膝・太ももからお腹・お尻にかけて大小さまざまな筋肉で構成されており、その機能性を高めていくことが全身の体力アップや血行促進につながります。

外出自粛で運動不足気味のあなた! 股関節を積極的に動かして、からだの中心から元気を取り戻しましょう! 腰に疲れが溜まったときや、集中力が切れたときのリフレッシュにもおすすめです!



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 田口 直樹

Test チャレンジ テスト

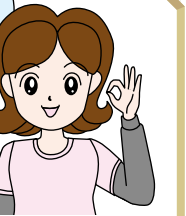
【準備する物】

椅子

【実施方法】

片足を持ち上げ、もう一方の太ももの上に乗せる(足が4の字になるように)。膝と足首を両手で軽く押さえ、胸を張ったまま上半身を傾けよう!

B判定以上でクリア!



POINT

普段から緊張状態にある人は筋肉も硬くなりがち。できるだけリラックスして、ゆっくりと行いましょう!

※このテストはストレッチとしても有効です。気持ちよく伸ばしてみましょう。

スタート姿勢



A判定



ふくらはぎに胸がつく

B判定



軽くお辞儀ができる

C判定



足を組むのがやっとまたは組めない

Exercise ホームエクササイズ

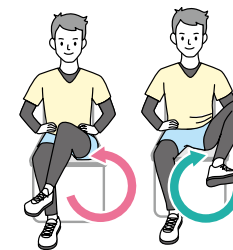
1 腰に手をあて背筋を伸ばす。座ったまま、片足の膝で大きく円を描くように回す。

スタート姿勢



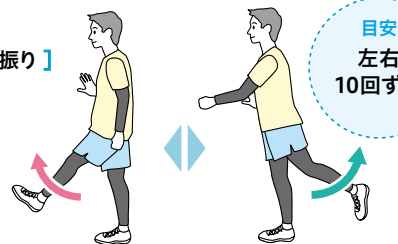
目安 左右 10回ずつ

【内回し】 【外回し】



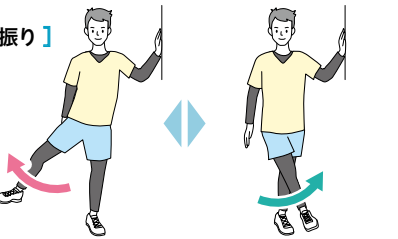
2 壁などにつかまり、足の前後振り、左右振りをダイナミックに行う。

【前後振り】



目安 左右 10回ずつ

【左右振り】



※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!

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。

アントレ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。



ポジティブを増やす

安心感やワクワク感など「ポジティブ」を増やしてメンタル状態を引き上げるためのワークです。

ポジティブを増やすことで「リソースフル(能力や可能性に満ちあふれている状態)」になることを目指しましょう。

なぜ「増やす」が効くのか

たとえば…想像してみましょう!

シーン1

目を覚ましたとき、ジャングルの中で何も持たずに1人で置き去りにされていたとしたら?

「ガールルル…」と猛獣の声も聞こえてきます。「ガサッ」と音がただけでもビクビクし、身動きが取れなくなってしまうのではないのでしょうか。このように無防備で不安な状態に陥ると、いろいろなことが怖くなり、些細なことでも過敏に反応してしまいます。



シーン2

目を覚ましたとき、あなたはジャングルの中にいたとします。食料、水、薬、武器もある、さらには頑丈な4WD車に無線までついていたら?

安全な場所まで逃げよう、無線で助けを呼ぼう、食料もあるし、ケガをしても薬がある、襲われそうになったら武器がある…。「これなら何とかかなるかもしれない」と少しは安心でき、前向きに行動を起こそうという気持ちになるのではないのでしょうか。



安心材料が極端に少ないと必要以上に不安に追い込まれてしまいますが、安心材料が多ければメンタルは安定し、前向きになれる。ネガティブ状態のときは、「自分は何もできない」と思ってしまいがち。それを打破してくれるのが「増やす」です。

超簡単! 「増やす」ワーク1

「できることリスト」を作成しよう!

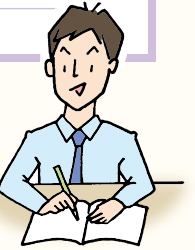
作成のしかた

どんな些細なことでもいいので、紙に「自分ができていること」を最低30個書き出しましょう。

※この場合、つい「誰かと比べてできていること」をイメージしてしまいがち(資格や経験があるなど)ですが、比較対象があると余計に苦しくなってしまうことがあるので、注意が必要です。

できることリスト

- 朝、自分で起きることができる
- 歯を磨くことができる
- 馬場まで歩くことができる
- 新聞が読める



「できること」は質より量が大事

「自分はこんなにたくさんできることがある」と思うことがメンタルの安定につながります。

たとえば買い物に行くとき、財布に100円しかないのと1万円あるのでは、1万円あるほうが安心します。

このように、「できること」も多ければ多いほど良いのです。

「これもできちゃうな」と新たな気づきがあるたびにリストに追加していきましょう。

リストは保管しておいて、落ち込んだときだけでなく、気が向いたときに眺めてみるのもおすすめです。

超簡単! 「増やす」ワーク2

「好きなことリスト」を作成しよう!

「自分の好きな○○」を次の4分野(もの、こと、人、場所)に分けて書き出してみましょう。

※それぞれの項目に一つでもいいので、すべて埋めてください。具体的に書くと、好きなものをよりリアルに感じることができ、メンタルの状態も安定します。

好きなことリスト

- 好きなもの(持ち物、食べ物、し好品など)
○○屋のラーメン コクがありやみつきになる。
- 好きなこと(趣味、習慣、仕事、学習など)
車の運転。ドライブに行くのが好き。
- 好きな人(実在、架空を問わない)
お笑い芸人の○○が好き。
面白いので見ると元気が出る。
- 好きな場所
(旅行先、日常的な場所、行ってみたい場所)
○○神社。山奥にあり空気が澄んでいて
行くたびにリセットされ、パワーをもらえる気がする。
ハワイに行行ってみたい。浜辺でのんびり過ごしたい。

リストの効用

「できることリスト」と「好きなことリスト」はセットで効果を発揮します。

「好きなこと」を意識すると、人はそれをやりたくなります。

しかし「できること」を意識できていないと、たとえば「○○に行きたい」と思っても「どうせ無理」と諦めてしまいがち。

「自分にはできることがたくさんある」という安心感があれば、「どうせ無理」から、「どうやったらできるんだろう」という思考に変わります。

ネガティブになってしまった人は、自信を失い、

行動を起こせなくなってしまっています。

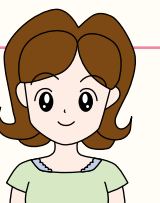
しかし「やりたい」と思ったことがうまくいくと、メンタルの状態が上向きです。

日々、「できること」と「好きなこと」をセットで捉え、どんな小さなことでも

「私、これできる!」という感覚や自信を得ていきましょう。

行動に移すとき、「この行動が私の状態を良くしてくれる」と意識することも忘れないでください。

STEP2「増やす」の最中に、ネガティブ感情が出現してきたら、STEP1「止める」を繰り返していきましょう。次号では、STEP3「思考のクセを変える」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

--- 間食を味方につけよう! ~間食シリーズ第1弾~ ---

Withコロナの生活で、自宅で過ごす時間が増え、間食の頻度や量が増えた方も多いのではないのでしょうか。

間食といえば、チョコレートやドーナツ、スナック菓子など、甘いものや油が多く使われているものをイメージしがちです。カロリー過多の原因ともなる間食ですが、**正しくとる**ことで、実は**からだの味方**になってくれます!

間食って...



第4の食事「間食」のメリット

朝昼夕の3食に加え、第4の食事となる「間食」。

3食だけでは不足しがちな栄養素を補ったり、気分転換や集中力の維持に役立ったりします。

食事と食事の間隔が6時間以上空く場合、あえて間食をとることをおすすめします。

夕食の食べ過ぎを防ぎ、生活リズムを整えることにもつながります。



集中力の維持

イライラ予防

パフォーマンスアップ

間食をとるメリット

夕食の食べ過ぎを防ぐ

太りにくくする

(朝食・昼食・夕食以外の)栄養補給

コミュニケーションに役立つ

気分転換

楽しみ



まずは自分の間食の「くせ」や「心あたり」を振り返ってみてください。

	朝	昼	夕	夜	記入例
時間(いつ)					夕食後
場所(どこで)					家で
きっかけ					ついつい食べたくなって
食べ方・量(何を、どのくらい)					スナック菓子1袋
頻度					週に3-4回
選び方					食べたいものを食べる

正しい「間食」のすすめ

間食を正しくとるために、以下のポイントを押さえてマイルールを考えてみましょう!

ポイント

ルール

- | | | |
|------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 時間(いつ) | 太りにくい時間帯を選ぶ | ▶ 15時の休憩時に食べる |
| 場所(どこで) | 食べる場所を決めておく
(人がいる場所を選んで監視してもらう) | ▶ 会社、リビングで食べる |
| きっかけ | 誘惑に負けないよう、食べるタイミングを決めておく | ▶ 空腹感を感じたとき / 夕食が遅くなるとき |
| 食べ方・量(何を、どのくらい) | 1日に必要なエネルギー量の約10% | ▶ 200kcalまで / カロリー表示を確認する |
| 頻度 | 1日1回、週に何回まで、など | ▶ 1日1回にする / 週末のみにする |
| 重要 選び方 | 不足しがちな栄養素を補う | ▶ 食物繊維 / カルシウムの多いものを選ぶ |

食べるのを
当之无愧にしない

[200kcalの例] アーモンド:33粒程度 / ミルクチョコレート:板チョコ1枚(60g)の約1/2 / ポテトチップス:1袋(60g)の約1/2

10の間食を! おすすめ間食 - 食材編 -

不足しがちな栄養素: ビタミン・ミネラル・食物繊維

とり過ぎ注意!: 糖質・脂質

カルシウム

骨や歯の成分となる。ホルモン分泌や筋肉と神経のはたらきを正常にする。



鉄

赤血球のもととなる。酸素を全身へ運ぶ。貧血予防になる。



食物繊維

腸内環境を整える(便秘の予防・改善)。血糖値の急激な上昇、コレステロールの吸収を抑制する。



上記食材のほかにも、**栄養が強調表示された栄養バーやクッキー、ウエハース、シリアル**などもおすすめです。ぜひ、「正しい間食」で健康的な心とからだをつくりましょう!

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年度夏、**間食の「マイルール」**を宣言!

宣言例:「15時頃に食べる」、「1日200kcal までにする」、「カロリー表示を確認する」、「食物繊維が多いものを選ぶ」など

私は、

を実行します!



次号では間食シリーズ第2弾として、「甘いものの誘惑」についてお伝えいたします。



かしこい患者
シリーズ

知っておこう！ 医療費を抑えるポイント

夜遅い時間や休日にも開いている診療所は便利ですが、医療費は時間帯で値段が違うことをご存じでしょうか。「昼間は混んでいるから」と夜間休日を選んで受診すると、医療費がかさんでしまいます。緊急性が低い場合は、できるだけ平日18時(土曜なら正午)までに受診して、医療費をかしこく抑えましょう！

どのくらい加算されるの？

初診の場合		初診料	加算額	合計
時間外	おおむね8時前と18時以降、土曜日は8時前と正午以降	2,880円	850円	3,730円
休日	日曜・祝日・国民の休日、12/29~1/3		2,500円	5,380円
深夜	22時~6時		4,800円	7,680円
再診の場合		再診料	加算額	合計
時間外	おおむね8時前と18時以降、土曜日は8時前と正午以降	730円	650円	1,380円
休日	日曜・祝日・国民の休日、12/29~1/3		1,900円	2,630円
深夜	22時~6時		4,200円	4,930円

加算額って、
こんなに差が
あるのね！



*早朝や深夜、休日に開業している診療所では、診療時間内でも別途加算される場合があります。*6歳未満は、別に加算額が設定されています。
*自己負担額は、上記金額の2~3割となります。*詳しい加算額などは、受診する医療機関でご確認ください。

時間内と時間外の差額は？ (以下は一例です)

診療時間内に受診した場合

初診料	加算額	診察料	合計(10割)	自己負担額(3割)
2,880円	0円	3,000円	5,880円	1,764円

平日の午後11時に受診した場合(深夜)

初診料	加算額	診察料	合計(10割)	自己負担額(3割)
2,880円	4,800円	3,000円	10,680円	3,204円

自己負担額で
1,440円割増になります

自己負担
3,204円-1,764円



まずは電話で相談する手も！

夜間や休日に急に具合が悪くなると、心配になって病院に駆け込んでしまいがち。でもその前に、電話でアドバイスを受ける方法もあります！



急なケガや病気で、病院に行こうか救急車を呼ぼうか迷ったら…

#7119 救急安心センター事業(消防庁)

一部地域でのみ実施しています。詳しくは「総務省消防庁(救急安心センター事業#7119)」のホームページをご覧ください。対象でない地域では、#7119以外の番号で救急電話相談などを行っている場合があります。



夜間や休日に子どもの具合が悪くなったら…

#8000 こども医療でんわ相談

実施時間帯は都道府県によって異なります。詳しくは「厚生労働省(子ども医療電話相談事業#8000)」のホームページをご覧ください。



発熱や咳などの症状がある場合には

新型コロナウイルス感染症流行時の発熱や咳などの症状は、自治体によって対応が異なります。厚生労働省のホームページに各自治体の情報が掲載されていますので、まずはどこに連絡すればよいか確認してみましょう。



<<< 厚生労働省「新型コロナウイルスに関する相談・医療の情報や受診・相談センターの連絡先」はコチラ >>>

健保からのお知らせ

重要 特例退職・任意継続被保険者 (退職者で保険証の記号が700か800)の方へ

① 保険料の払込方法について

現在の払込方法の変更を受付いたします。つきましては、2021(令和3)年7月30日(金)までに書類でのお手続きが必要となりますので、お早目にご連絡をお願いいたします。(払込方法の変更を希望されない方はご連絡・書類お手続き不要です)

半年払いを選択されている方で、2021年11月~2022年3月末までに75歳になられる方については、資格喪失月の前月までの保険料にてお引落しを行いますので、月払いへの変更は不要です。

現在の保険料払込方法	変更後の払込方法	書類提出期限日
月払い	半年払い (10月~翌年3月)	2021年 (令和3年) 7月30日
半年払い (4月~9月)	月払い (10月以降)	

連絡先 健保組合 適用課 特例退職・任意継続担当 03-3218-3115

② MHP21健康カードについて

2020年10月にオープンしました「MHP21健康ポータルサイト」を利用して、MHP21「健康カード」への参加が可能となりました。健康カードは、個々人が生活習慣改善に向けた行動目標を設定し、1年間取り組んでいただくものです。目標を達成し申請すると、MHP21ポイントが400ポイント付与されます。詳細は健保ホームページ「健保からのお知らせ」をご参照いただき、ぜひご参加ください。

<MHP21健康ポータル>

https://tomokenphr.jp/melpo/user/login_user

ID:「健保記号+番号(8桁or10桁)

パスワード:「生年月日」(西暦8桁)

*2020年9月16日以降に当健保に加入された方は、ログイン画面の「利用開始はこちら」からID・パスワードをご登録のうえご利用ください。

<健保ホームページ>

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



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



復活!

2021年度 健康レシピコンテスト開催

～あなたの健康レシピを教えてください～



2017年と2018年に実施しました、健康レシピコンテストが復活！
今年度はkencom上で開催いたします。アイデアあふれるレシピをご紹介します！

募集要領

【対象者】 三菱電機健康保険組合加入者

【テーマ】 「夏野菜を3種類以上使用した健康レシピ」

【応募方法】 「kencom」より投稿してください。

<投稿いただく内容>

- 1 夏野菜を使ったレシピ(全ての食材と分量、作り方)
- 2 料理の写真
- 3 工夫した点
- 4 その他(応募者情報)



【募集期間】 2021年 7月21日(水)～ 8月3日(火) *2週間

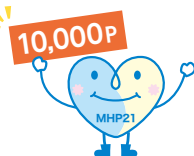
【審査基準】 作りやすさ、美味しさ、見た目などの視点

- 1 一次審査: 2021年 8月4日(水)～ 8月12日(木) *DeSC事務局(管理栄養士)にて優秀な10作品を選出
- 2 最終審査: 2021年 8月20日(金)～ 9月2日(木) *kencomユーザー投票にて最優秀作品4作品を選出

【結果集計】 2021年 9月3日(金)～ 9月9日(木)

投票者にはMHP21ポイント
100ptプレゼント!

【結果発表】 2021年 9月21日(火) kencomに掲載 *MHP21食生活通信9月号



【副賞】 MHP21ポイント
最優秀作品 10,000pt / 優秀作品 3,000pt / レシピ投稿者 500pt

[注意事項] ●応募レシピの著作権は三菱電機健康保険組合に帰属します。●応募にあたり使用した食材費などについては自己負担となります。
●個人情報の取り扱いや注意点については、投稿要領をよくご確認いただき同意のうえご投稿ください。

投稿方法

STEP 1 kencomにログイン

健康レシピコンテストに参加するには、kencomに登録・ログインする必要があります。

kencomのインストールが
まだの方はこちら!

2次元コードからkencomアプリをダウンロード

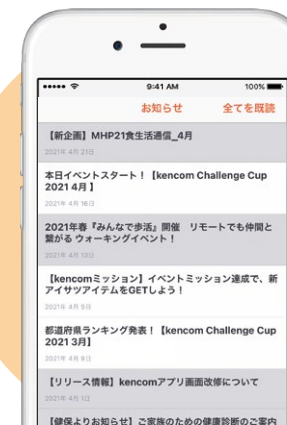
スマートフォンで2次元コードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



STEP 2 お知らせページ 「MHP21食生活通信7月」にアクセス

お知らせページにアクセスすると、さまざまなお知らせや告知、イベント情報が一覧になっています。

「MHP21食生活通信7月」を見つけたら、まずはタップ！
募集期間は2週間なので、余裕をもって
チェックしてください!



STEP 3 レシピの投稿

左ページの募集要領をよくお読みになり、
レシピや写真など必要なものをご準備のうえ、ご投稿ください!

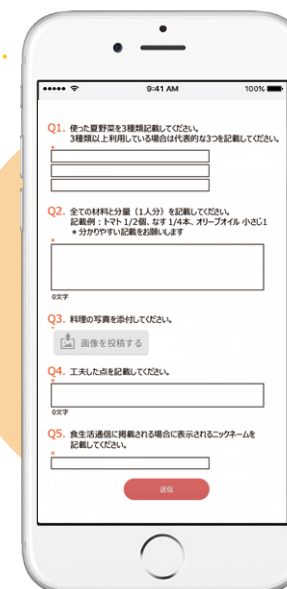
項目に沿って
入力するだけ!

<テーマ>

「夏野菜を3種類以上使用した健康レシピ」

<投稿いただく内容>

- 1 夏野菜を使ったレシピ(全ての食材と分量、作り方)
- 2 料理の写真
- 3 工夫した点
- 4 その他(応募者情報)



皆様のご応募、お待ちしております!



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.6

OFF



サラダチキン

ON



ミートボール

夏のけだるさ
これで
乗り切ろう!

サラダチキンのさっぱり梅丼

たんぱく質:15g 脂質:1g 炭水化物:60g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
310
kcal

調理時間
約**5**
分

【材料】2人分

サラダチキン	1パック
ごはん	お茶碗2杯分
かいわれ大根	1/4パック
大葉	4枚
小ねぎ	2本
梅干し(ねり梅でも可)	1個分
白ごま	適量
だし醤油	適量

【作り方】

- 1 かいわれ大根は3等分に切る。大葉は千切り、小ねぎは小口切りにして水にさらし、水気をよく切る。
- 2 梅干しは種を取り除いてたたいておく(ねり梅はそのままOK)。
- 3 サラダチキンを食べやすくほぐす。
- 4 器にごはんを盛り、サラダチキン、1をのせ白ごまを散らし、2の梅干しを添える。お好みでだし醤油をたらしてできあがり。

「出番は子どものお弁当だけじゃない!」

なすのミートボール蒸し

【材料】2人分

ミートボールパック	1袋	パルメザンチーズ	大さじ1/2
なす	1本	チャービルなどのハーブ	適量
オリーブ油	小さじ1/4		

【作り方】

- 1 なすは1cmの輪切りにして水にさらし、水気を切ってキッチンペーパーに挟んで余分な水分をとる。
- 2 なすの両面に指先でオリーブ油をぬる。耐熱容器になすを並べ、ミートボールをのせる。残ったソースをまんべんなく散らす。
- 3 ラップをふんわりとかけ、電子レンジでなすがトロツとするまで600W 3~4分程度加熱する。
- 4 お皿に盛りつけてパルメザンチーズを散らす。お好みでチャービルなどのハーブを添えてできあがり。

週末 ちょっぴり手間ONレシピ



たんぱく質:6g 脂質:6g 炭水化物:14g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
130
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。

編集
後記

前号の「はかる」に続き、今号は「みがく」の特集です。毎日コツコツとした習慣の積み重ねが病気になりにくい健康なからだを作っていくことを再確認ですね。私もここ数年、定期的に歯の検診とクリーニングを受けています。継続のコツは検診のときに次回の予約を取って帰ること。忙しいと予約の電話をかけるのがつい後回し、延び延びになって結局通院を中断してしまうからです。何かを習慣化・日常化できない理由はたくさんありますが、その中からできるような工夫を考え、できることが増えていけば、健康的なだけでなく、毎日が楽しくなるように感じます。(神電 山野)