

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

あるく

MHP21目標
「運動習慣」

1回30分以上の運動を週2回以上
または
1日10,000歩以上の歩行の習慣がある

運動量を維持するには、

1. いつでも、どこでも、歩く
2. 歩数を把握する
3. 「キャンペーン」や「みんなで歩活」に参加する

を心がけましょう。



特集 今より歩数を増やすことから始めよう！

2020年度 健保決算報告

コロナ下で差をつけろ！お手軽ホームエクササイズ

みんなで歩活 2021 SPRING 結果発表

2020年度MHP21ステージⅢ 事業所表彰発表！

けんぽ広報誌

No. **113**
2021 / AUTUMN



活動の基本はまず「あるく」!

今より歩数を増やすことから始めよう!

目標

1回30分以上の運動を週2回以上、または
1日10,000歩以上の歩行の習慣がある

運動量を維持するには、
① いつでも、どこでも、歩く / ② 歩数を把握する /
③ 「キャンペーン」や「みんなで歩活」に参加する
を心がけましょう。

不要不急の外出自粛が続いている中、懸念されているのが運動不足です。
運動は心身の健康づくりに不可欠。
特に運動量が減った方は、からだを動かすための一つの方法として、「あるく」ことをおすすめします!



「あるく」ことも効果あり! 「運動」6つのメリット

- 1 糖尿病などの生活習慣病の予防
- 2 大腸がんなどのがん予防
- 3 体力、筋力の維持および向上
- 4 睡眠の質の向上
- 5 気分転換やストレス解消
- 6 加齢に伴う生活機能低下 (ロコモティブシンドローム) の予防

VOICE

心身の健康のために、
運動は無理せず、
長く続けることが大切です!

運動には、疾病予防や体力強化など、からだの機能面での効果はもちろんのこと、気分や意欲の高揚、集中力の強化など、精神面でも効果が期待されます。効果を実感するには、少し時間が必要です。効果を実感するには、少し時間が必要です。効果を実感するには、少し時間が必要です。

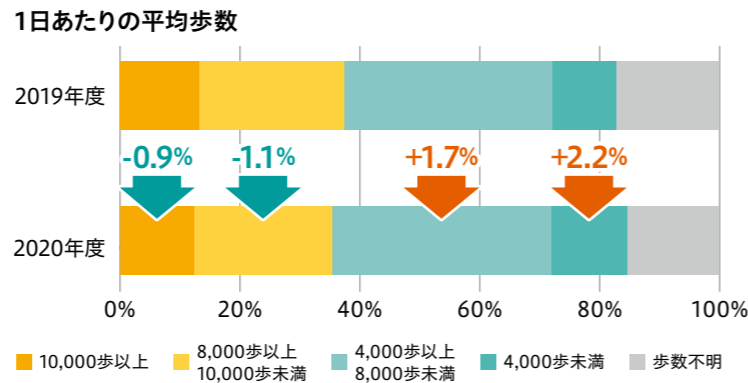
三菱電機(株)
名古屋製作所
産業医
大倉 暖



からだへの負荷も少なく、特別な道具がなくても短時間で手軽にできる「あるく」。
こまめにからだを動かして健康を維持しましょう!

三菱電機健保の現状! 8,000歩以上「あるく」人が減少

2019年度と2020年度の1日あたりの平均歩数を比較すると、8,000歩以上歩く方は、37.4%から35.4%と2%低下しました。在宅勤務や外出自粛など、新しい生活様式が日々の活動量を減少させ、その結果、適正体重維持者の割合が減っていくことが懸念されます。



2020年度「MHP21 健康調査結果」

kencom「みんなで歩活」の集計結果

2021年の春(4/27~5/31)と、2020年秋(10/21~11/20)に実施した「みんなで歩活」を比較してみると、参加チームは271チーム増、参加者数は1,600名増となりましたが、平均歩数や平均歩数8,000歩以上のチーム数はともに大幅に減少しています。歩くきっかけとして「みんなで歩活」に参加されたものの、現在の生活様式で歩数を維持するのは難しいことがわかる結果になっています。

	平均歩数	平均歩数8,000歩以上のチーム数
2020年度	8,675歩	693チーム/1250チーム中(55.4%)
2021年度	7,862歩	588チーム/1521チーム中(38.7%)

約10%の減少 (平均歩数) / 約17%の大幅な減少 (8,000歩以上のチーム数)

もっと歩こう! = もっと動こう!

歩こうと思うと、まとまった時間を作ることを考えますが、短時間の普通歩行でも運動の効果は期待できます。さらに早歩きをすると、筋力・持久力のアップにつながります。まずは、ほんの少し意識して、気軽に「あるく」ことから始めましょう!



VOICE

プラステン
+10でより健康に!

今より10分多く動くだけで、健康寿命をのばすことができます。「早歩き」と「普通歩行」を交互に繰り返す「インターバル速歩」もおすすめです!

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



※新型コロナウイルス感染拡大をきっかけに、スポーツクラブなどを中心にエアロビクス・ストレッチ・ヨガなどの動画が配信されています。健保として、自宅にいながら楽しく運動ができる機会を提供していきたいと考えています。

健保からのお知らせ

2021年11月1日から
MHP21「ウォーキングキャンペーン」と
kencom「みんなで歩活」がスタートします。
多くの方のご参加をお待ちしています!



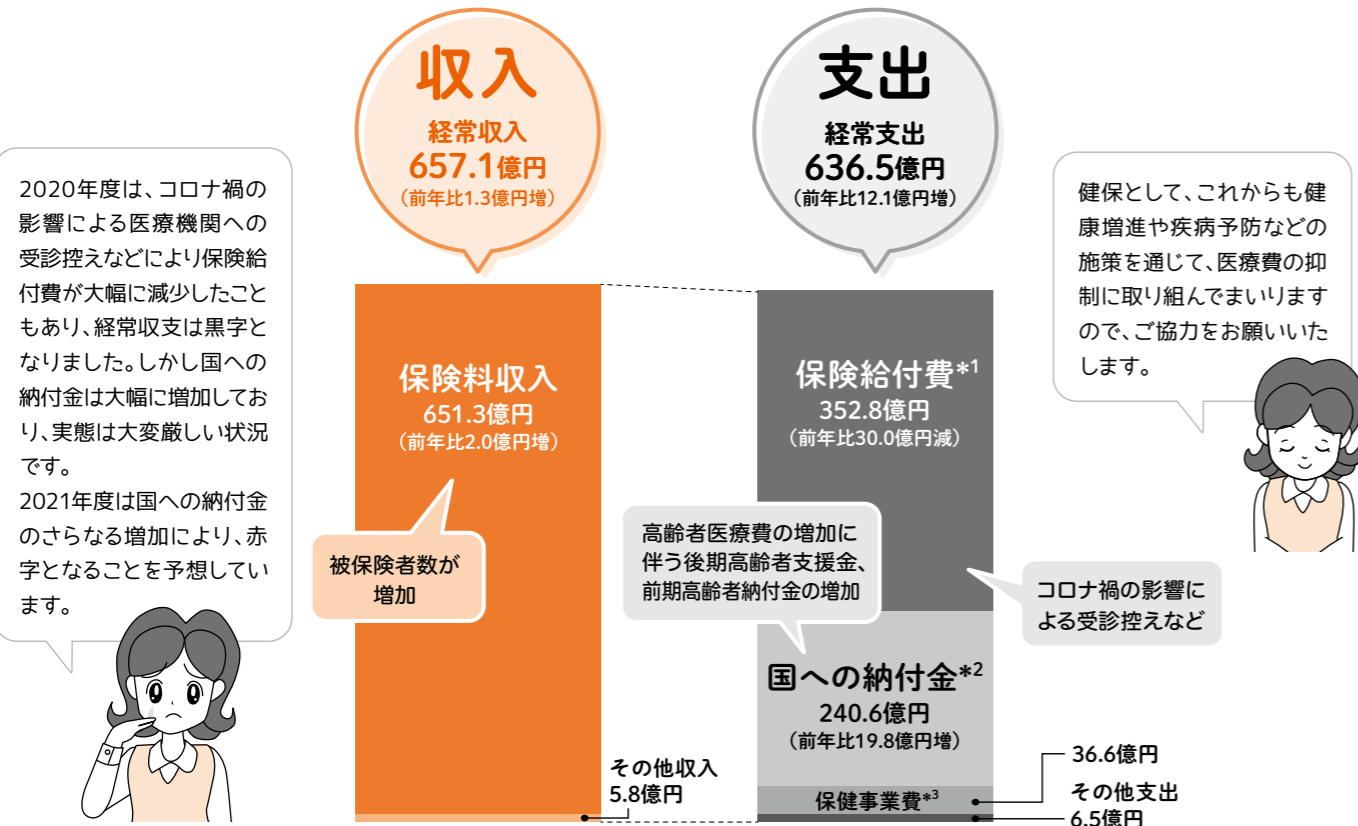
2020年度健保決算報告

去る7月15日に開催の第134回健保組合会にて議決された2020年度の収入支出決算につき報告いたします。

健康保険

2020年度の経常収支は、収入657.1億円、支出636.5億円で20.6億円の黒字となりましたが、2021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。

経常収支 20.6億円の黒字



区分	2020年度(A)	2019年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	120,948	120,717	231	0.2%
平均標準報酬月額(円)	385,988	385,495	493	0.1%
平均標準賞与額(円)	1,813,230	1,817,654	-4,424	-0.2%

*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

介護保険(40歳以上が対象)

介護保険については、被保険者数の増加と介護保険料率の引き上げを主因に、収入は前年度実績比7.6億円増の85.9億円、支出は介護納付金の増加により前年度実績比6.9億円増の81.2億円で、4.7億円の黒字となりました。収入に2019年度の繰越金が4.0億円計上されているため、実質的には0.7億円の黒字となりました。

科目	2020年度(A)	2019年度(B)	(A)-(B)
介護保険料収入	8,164	7,194	970
その他収入	424	637	-213
収入合計	8,588	7,831	757
介護納付金	8,115	7,427	688
還付金	1	1	0
支出合計	8,116	7,428	688
総収支(剰余金)	472	403	69

コロナ下で差をつける!



お手軽ホームエクササイズ[vol.3: バランス編]

今号では【バランス】の運動についてご紹介します。バランス能力は電車で立っているときの静止姿勢や、歩く・走るなどの動作中における姿勢維持に重要です。不活動により全身の筋肉、特に下半身の筋力が減少すると、バランス能力が低下し、姿勢維持ができなくなったり、転倒のリスクが高まったりと、日常生活に支障をきたす原因となります!在宅勤務で歩数が減っているあなた!まずはバランスチェックで今の状態を把握し、下半身の筋力アップのトレーニングを行いましょう。基礎代謝アップにもつながりますよ!



三菱電機ライフサービス(株)ウェルネス統括センター健康運動指導士 寺本 久恵

Test チャレンジテスト

【準備する物】 椅子 (浅く腰掛ける)

【実施方法】 片足を上げ、軸足で椅子から立ち上がり4秒キープする(膝の角度は90度)。

【スタート姿勢】

A判定でクリア!

A判定 片足で立ち上がり、4秒キープできる

B判定 片足で立つことができるが、4秒キープできない

C判定 片足で立ち上がることができない

POINT 周りに障害物がないか確認し、転倒に注意して行いましょう! 軸足を変え、左右差もチェックしてみましょう。

Exercise ホームエクササイズ

1 腰に手をあて背筋を伸ばし、足を前後に開く。膝・股関節を曲げ、ゆっくりと真下に体重を落とす(膝の角度90度まで)。スタート姿勢に戻る。

【スタート姿勢】

目安 左右 10回ずつ

POINT バランスを保つには、下半身だけでなく上半身の筋力も重要です! お腹に力を入れて、姿勢をまっすぐ保てるよう意識しましょう。

2 足を腰幅に開き、片足を1歩前に踏み出し上半身を真下に落とす。前足で地面を蹴り、スタート姿勢まで戻る。

【スタート姿勢】

目安 左右 10回ずつ

※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!

みんなの歩活 2021 SPRING

結果発表

大いに盛り
上がりました!

イベント参加状況

イベント期間 : 2021年4月27日~5月31日
参加チーム数 : 1,521チーム
参加者数 : 9,606名(平均歩数:7,862歩)

チーム別ランキング

※チームの人数:全チーム10人

順位	チーム名	所属	(平均歩数)
1位	マラソン部♂♂♀♀	[所属] 丸亀菱電テクニカ(株)	22,555歩
2位	チーム特機ウォーカーズ	[所属] 三菱電機特機システム(株)	21,424歩
3位	PUSJ' 21	[所属] 三菱電機(株) 熊本 / 三信電子(株)	18,011歩
4位	丸亀菱テク☆UDON~大好き!	[所属] 丸亀菱電テクニカ(株)	16,118歩
5位	JTK 目指せ 10,000 歩	[所属] 三菱電機エンジニアリング(株)	15,334歩
6位	ニャンコム	[所属] 三菱電機ライフサービス(株)	14,403歩
7位	明日へ	[所属] 三菱電機(株) 稲沢製作所	14,389歩
8位	GOT8000	[所属] 三菱電機(株) 名古屋製作所	14,184歩
9位	パンくん	[所属] 三菱電機(株) 福山製作所	12,801歩
10位	FWウォーカーズ	[所属] (株) ビーシーシー	12,267歩

優勝チーム「マラソン部♂♂♀♀」に聞く 楽しみながら歩数をアップするコツ

- 健康管理をしっかりと!
- 朝、昼休み、帰宅後など歩活の時間を生活リズムの一部に!
- 天気予報をこまめに確認。天気が良いときに歩数稼ぎを。
- 自チーム周辺の成績もこまめに確認。勝手にライバルを作ってモチベーションUP!
- 一度に歩き過ぎない。期間が長いので決して無理はしないこと。
- 歩数をこまめに更新。リアルタイムの歩数が見えることでチーム内のモチベーションUP! もちろんスタンプも活用!
- 定期健康診断は歩活後に受診。数値が良くなるかも!?
- ラスト1週間は気合で!



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 ~

[MHP21健康ポータルログイン方法]

01 以下URLからログイン画面を表示

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



スマートフォンは
こちらから

02 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)

パスワード: 「生年月日」(西暦8桁)

例) 記号111 番号0012345 ⇒1110012345
記号700 番号98765 ⇒70098765

※初回ログイン時にパスワードの変更をお願いいたします。

※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。

kencomに登録されたデータ(歩数、体重)は、毎月11日に健康ポータルに反映されますので便利です!
ぜひご利用ください。

※ただし、kencomアプリを起動しないと反映されませんのでご注意ください。

秋のMHP21
キャンペーンに
ついては、P14-15を
ご参照ください。

みんなの歩活

2021 Autumn



エントリー期間

10.1 14:00 - 10.27 23:59 11.1 - 11.30

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が、その場合はkencom「お知らせ」にてご案内いたします。

イベント期間

11.1 - 11.30

powered by kencom

1人でも
本戦参加可能!

多くの方に楽しんでいただけるよう「1名のチーム」の方も「平均歩数ランキング」に参加できる機能が追加されました。この機会にぜひご参加ください!

みんなで歩活の参加方法

01 kencomにログイン



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!



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、仲間となら続かかも!?

03 ランキングで競争!

スコアランキング | 平均歩数ランキング

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!

参加者全員にMHP21ポイント200pプレゼント!!
さらに、平均歩数8,000歩以上達成者全員にプラス100pプレゼント!!

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をご利用いただけます。

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
公認心理師
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

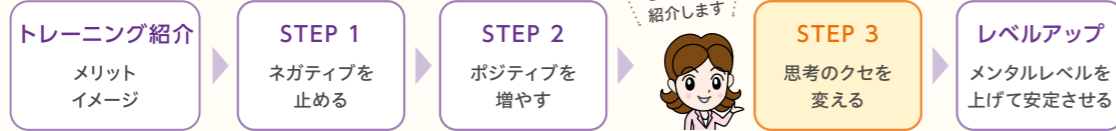
ちょこっと気分が凹んでしまって、何もやる気が起こらない……。

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。

バックナンバーは
こちらから
ご覧いただけます！



思考のクセを変える(リフレーミング)

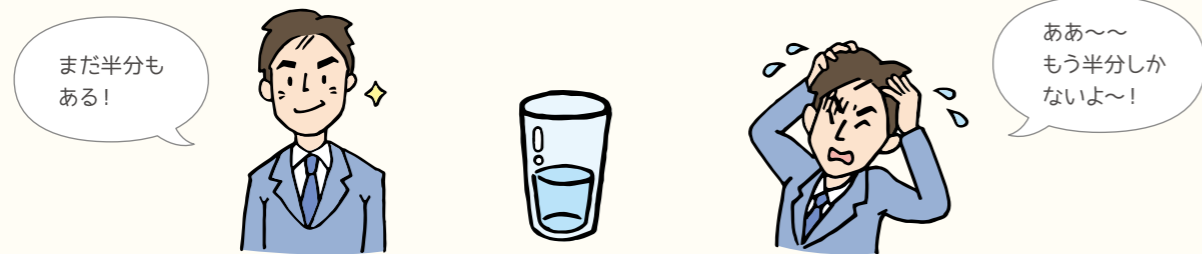
「あの人は優しい」「あの人は怖い」「自分は気が弱い」「自分は短気だ」

このように私たちは自分や他人を区別する方法として、何らかのラベルを作り、それを貼り付けることで適合しようとしています。

このラベルが適切であれば何ら問題はありますが、意識をネガティブ方向に引き寄せるラベルを持っているとメンタルが不安定になります。

よくあるたとえ話

コップに半分だけ水が入っているのを見て……



「もう半分しかない」と思っても、「まだ半分もある」と思っても、コップの水の量は変わりません。

でも、とらえ方が違うだけで、その後のメンタルの状態や行動が変わります。

メンタルの状態に影響を与えないために、ラベルを適切に貼り替える必要があります。

このラベルを貼り替え、思考のクセを変える作業を「リフレーミング」と呼びます。

ワークによるリフレーミング

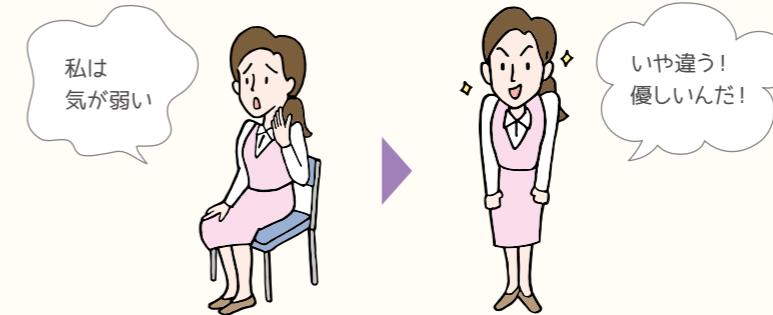
1. 紙の左側に自分の欠点だと思っていることを書き出しましょう。10個以内でOKです。
2. 書かれた欠点の右側に「こういう見方をすれば長所になる」という言い換えを書いていきます。
3. 次のルールに基づき、書いた内容を声に出して読み上げましょう。



(例)

欠点	長所
・気が弱い	・優しい
・考えすぎる	・慎重である
・意見を言えない	・奥ゆかしい

欠点 長所
 ルール ▶ 「私は○○○○だ。いや違う!○○○○なんだ!」
 例 ▶ 「私は**気が弱い**。いや違う!**優しいんだ!**」



ちょっとしたコツ

言い換えは、「真逆に変える」というよりも「**ちょっとゆるい方向に変える**」ぐらいのイメージのほうがうまくいきます。あまり気負わずにやってみましょう。「変える」の言い換えがうまく思いつかない場合、「**良くなる可能性を秘めている**」と思うだけでもOKです。

[例] イライラしてしまう、けど、良くなる可能性を秘めている!

手順のおさらい

「アントレ」のバックナンバーをチェック!

今までの流れを手順としてまとめます。

1. 「止める」を行う (111号参照)
2. 「増やす」で作ったリストを見る (112号参照)
3. 「変える(リフレーミング)」を行う (今号)

[例] 「自分はダメだ」と落ち込む

- ① 「止める」を行う
- ② 「できることリスト、好きなことリスト」を見る
- ③ 「自分はダメだ、いや違う! まだ慣れていないだけだ!」

ちょこ凹STOPトレーニングは、落ち込んだときだけではなく、普段から筋トレのように行うことをおすすめします。

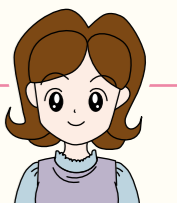
1~3の手順を繰り返していきましょう。

1ヵ月半ほどすると、「止める」を行った瞬間に、自然と「増やす」「変える」へと意識が向いていきます。

これによってストレスに対する抵抗力が付き、落ち込んででも浮上するスピードが速くなります。

いつの間にかメンタルが上向きになっていることに気づくはずですよ。

次回は「メンタルレベルを上げて安定させる」をお伝えいたします。



[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

正しい食スタイルで

「健幸」づくり

--- 間食を味方につけよう! ~間食シリーズ第2弾~ ---

前号では、間食は正しくとることから**からだの味方**になってくれることをお伝えしました。とはいえ、ステイホームや在宅勤務が続くと、つついとお菓子に手が伸びてしまう……という人は多いのではないのでしょうか。今号では、コントロールが難しい甘いものの誘惑についてお伝えします。「**甘いもの依存**」のメカニズムを知り、上手に空腹に対処していきましょう!



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



本当は怖い「甘いもの依存」

チェック! 「甘いもの依存」こんな心当たりはありませんか?

- 甘いものや飲み物を常にストックしている …… Aタイプ
- 空腹でなくてもつつい甘いものを食べてしまう …… Bタイプ
- 食べる量や回数が以前より増えている …… Cタイプ
- 甘いものを食べるのがストレス解消 …… Dタイプ



当てはまるものすべてにチェックを入れてください(対処法は右ページをご覧ください)。

砂糖(甘いもの)は速やかにからだに吸収されるため、人類は飢餓状態の時代から本能的に甘みを好んできました。また甘いものは満足度が高いため、**心理的にも依存しやす**くなります。ダメだとわかっていても、**脳やからだが必要としていると思込んでしまう**のです。

- 例
- 「チョコレートをつだけ」と誓っても、止まらなくなって食べ過ぎてしまう。
 - 甘いものを食べたくて、食事の量をつい減らしてしまう。

砂糖依存症(甘いもの中毒)は、**マイルドドラッグ**といわれるほど**高い依存性**があります。

甘いものを食べると幸せになるメカニズム

糖分摂取で**血糖値が上昇**

- ▶ 血糖値を降下させる**インスリン**(ホルモン)が分泌され、**血糖値を下げる**
- ▶ 血糖値を下げる過程でバリン・ロイシン・イソロイシン(アミノ酸)が使われる。使われなかったトリプトファン(アミノ酸)の比率が高くなる
- ▶ **トリプトファンを原料**にして合成される**幸せホルモン(セロトニン)**が一時的に増える

脳内
幸せな気分になりたくて、また糖分が欲しくなる

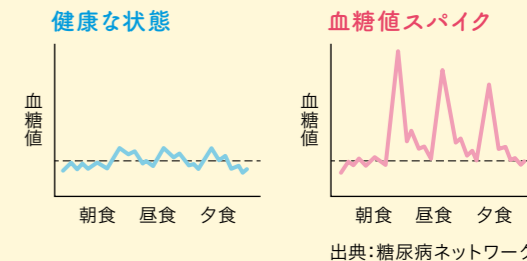
体内
血糖値を上げるために、また糖分が欲しくなる



糖尿病予備軍「血糖値スパイク」に要注意!

血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下する現象のこと。放置しておくと血管が傷んできます。空腹時血糖値はそれほど高くないので、健康診断では見逃されてしまいがち。甘いものを食べ過ぎないこと、糖を穏やかに吸収する「**低GI食品**」(ヨーグルト、チーズ、ナッツ類、リンゴやバナナなど)を摂取して、急激に血糖値を上げないことを心がけましょう。

▼血糖変動のイメージ。血糖値スパイクを起こしていても、平均血糖値は健康な状態と変わらない。



MDライフ 管理栄養士も実践! 「甘いもの依存」からの脱出法

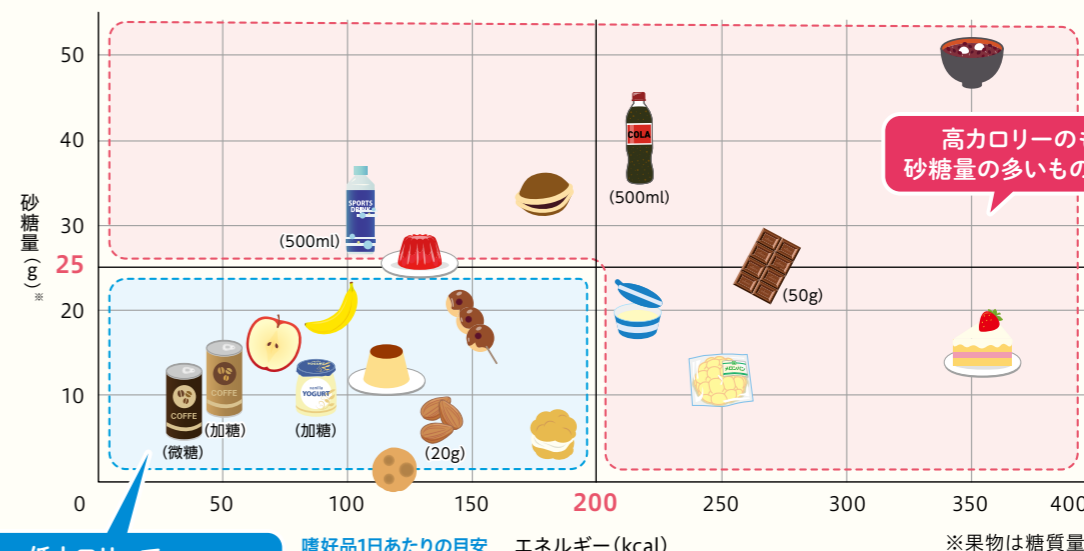
「甘いもの依存」から抜け出すには、日々の生活習慣を変えることが大切です。私たち管理栄養士たちもやっている、タイプ別の対処法をご紹介します。まずはできることから実践してみましょう!

私たちが間食しますが、工夫して楽しんでいます♪

「甘いもの依存」タイプ別対処法

- Aタイプの方へ**：買わない、買い物に行かない / 見える所に置かない
- Bタイプの方へ**：朝昼夜3回の食事をきちんと食べる / 食後すぐに歯磨きをする / 口さみしいときはシュガーレスガムを噛む
- Cタイプの方へ**：量と頻度を決める(1日1個15時まで、週に3回、休日のみ、など) / あえて高価なものを選び、少量を丁寧に味わう / 個包装は1個と決める
- Dタイプの方へ**：フルーツを冷凍し、溶かしながら少しずつ食べて**幸せホルモン(セロトニン)を増やす**(満足感を得る) / **トリプトファン(アミノ酸)を多く含む食品をとる**(肉や魚、牛乳・乳製品、大豆製品、ナッツ、バナナなど) / 咀嚼回数を増やす

間食 <砂糖量とエネルギーの関係>



低カロリーで砂糖量の少ないものがおすすめ!

嗜好品1日あたりの目安 エネルギー(kcal) 200kcalまで(国推奨)と砂糖量25gまで(WHO推奨)

※果物は糖質量

上手な間食のとり方次第で、健康的な食生活を送ることができます! ぜひ適量を質良く、ベストな時間帯に、楽しんで間食を味方にしてくださいね!



MHP21 事業所表彰発表!

MHP21ステージⅢ 4年目の事業所表彰「健康優良賞」と「健康増進努力賞」「年度目標優良賞」の受賞事業所の活動をご紹介します。今後も皆でさらなる健康づくり活動に取り組み、健やかな毎日を過ごしましょう!

受賞された各事業所の声



※最も優れた成績を上げた事業所

健康優良賞

1,000人以上の事業所

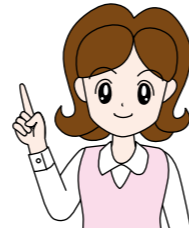
三菱電機株式会社 福山製作所

このたびは健康優良賞に選定いただき、ありがとうございます。コロナ感染予防と健康増進の両立を模索しつつ、オンラインをいち早く取り入れ、従業員一丸となって取り組んだ成果だと思います。今後も創意工夫を重ね、全員参加のMHP21活動を推進していきます。



大人のかけっこ教室

MHP21ステージⅢ 4年目としての受賞の皆様です!



〈表彰基準〉

MHP21健康調査結果、各種全体キャンペーン達成率および保健指導実施率を定量的な評価としたうえ、その他MHP21全体施策の参加状況や事業所内施策の実施状況を参考指標として選定。最も優れていた事業所を「健康優良賞」、前年度と比較して最も努力、向上した事業所を「健康増進努力賞」、年度ごとに定める「最重点項目」の目標達成に向けて、積極的に活動を推進し、優れた成績を上げた事業所を「年度目標優良賞」として表彰します。

〈表彰対象事業所〉

事業所規模	対象事業所数	健康優良賞	健康増進努力賞	年度目標優良賞
大規模事業所 1,000人以上	31事業所	各1事業所	各1事業所	
中規模事業所 300人以上 1,000人未満	38事業所	各1事業所	各1事業所	1事業所
小規模事業所 300人未満	66事業所	各1事業所	各1事業所	

※受賞事業所が偏らないように、同一ステージ内は一度受賞した表彰は選考対象外となります。



※前年度と比較し、最も成績が向上した事業所

健康増進努力賞

三菱電機住環境システムズ株式会社

1,000人以上の事業所

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。各健保施策に取り組んでまいりましたが、健康調査結果の改善という形で受賞につながり大変喜んでおります。今後も健康増進に向け取り組んでまいります。



長谷川社長(中央左)と三菱電機住環境システムズ(株) MHP21担当部門一同



健康増進に尽力するMHP21推進委員(職場安全衛生委員)一同

静菱テクニカ株式会社

300人以上、1,000人未満の事業所

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。コロナ禍で集合イベントはできなかったものの、ウォーキングや健康カードへの取り組みに力を入れ、多くの方が目標達成に努めてくれました。今後も健康優良企業を目指して取り組んでまいります。



運動教室の実施風景

メルダスシステムエンジニアリング株式会社

300人未満の事業所

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。当社では、MHP21活動において安全衛生委員会と連携しつつ、各種の活動を計画的に実施してまいりました。社内での活動参加の呼びかけを継続して行い、社員の適正体重維持や運動習慣などの健康意識を高めたことが、大きな成果につながりました。今後も引き続き健康増進に取り組んでまいります。



※「最重点項目」の目標達成に向けて、優れた成績を上げた事業所

年度目標優良賞

山菱テクニカ株式会社

年度目標優良賞の表彰ありがとうございます。当社では喫煙率の高いことが継続課題であるため、現在独自の禁煙キャンペーンを実施中です。まだまだ道半ばですが、MHP21ステージⅢの目標値を目指してがんばります。



山菱テクニカ(株) MHP21事務局部門

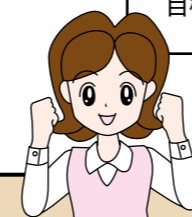
三菱電機労働組合

300人未満の事業所

健康優良賞を表彰いただき、誠にありがとうございます。組合専従役員と書記を対象に三菱電機健康保険組合の一事業所として登録されています。労働組合の立場ではMHP21活動を推進する役割を担っており、それが一人ひとりの健康行動につながっているのではと思います。今後も健康意識の向上に取り組んでいきます。



「みんなで楽しく!」と意気込みを語るMHP21担当者



それぞれの事業所に合った健康への取り組みを工夫されていますね。今年はMHP21ステージⅢ最終年度!健康づくり、がんばっていきましょう!



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命 ~かしこく食べてしっかり動いて ココロもカラダもしなやかに~

本人保管用

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秋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P6-7をご参照ください。

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

期間

2021年 11月1日(月) ~ 11月30日(火)

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: **12月10日(金)**

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

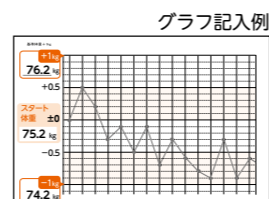
健康保険組合 保健事業推進課宛に郵送
もしくはMHP21健康ポータルより申請

※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>

P15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>

P15下部の記録表に毎日の歩数と累計歩数を記入してください。
※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

計測した体重をプロットしていきましょう!

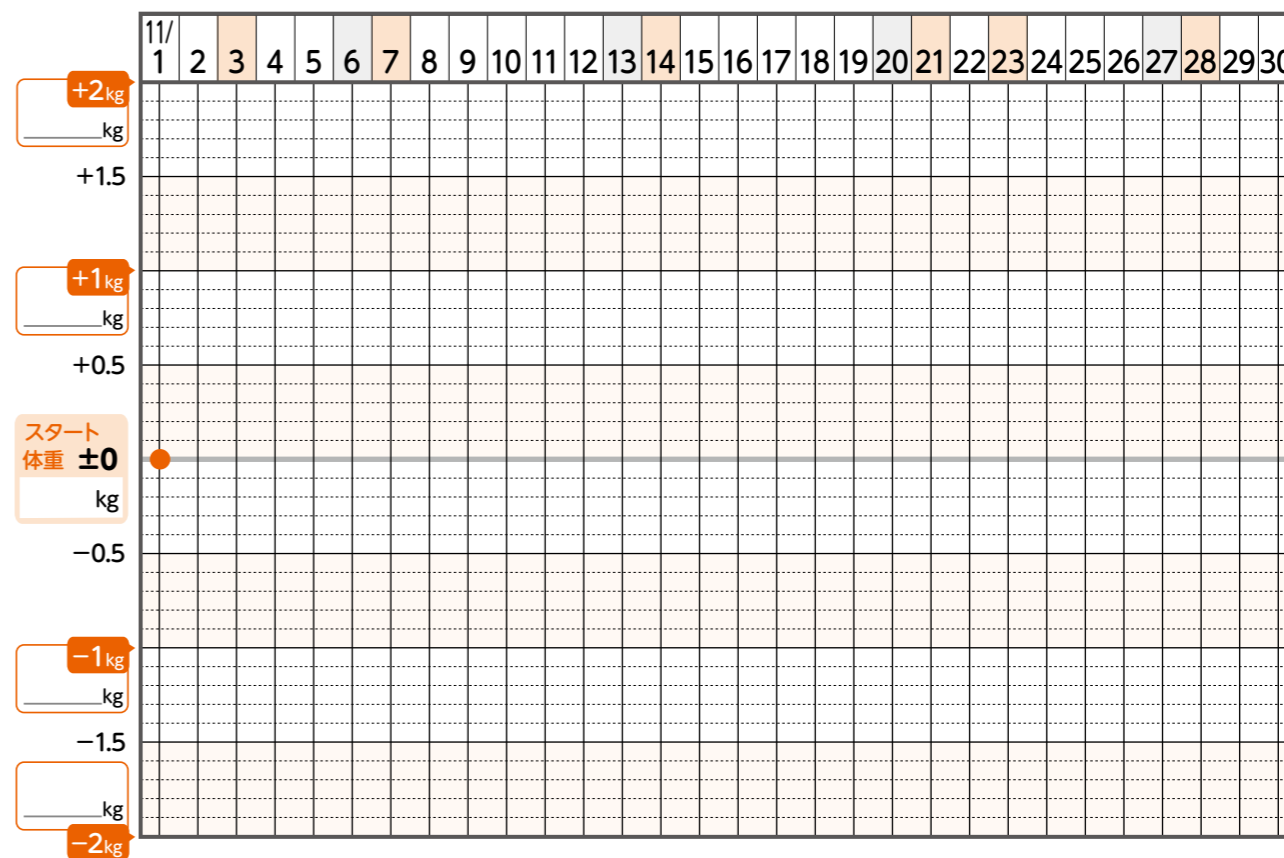
月 日()スタート!

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ヵ月後の目標体重 kg

体重を計ろう!



ウォーキング

累計歩数を記録しましょう!

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

/ お疲れさまでした /

キトリ

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) >

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。

※該当するものに○してください。

ウォーキング

P15で記録した累計歩数から、1日の平均歩数を計算しましょう!

累計歩数 ÷ 30 = 1日平均 歩!

保険証 記号・番号	記号 <input type="text"/>	番号 <input type="text"/>	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。

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

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.7

OFF

ON



鮭の塩焼き



エビのチリソース

お手軽なのに
ちゃんと見え♪
旬を味わおう!

鮭のちゃんちゃん焼き

たんぱく質:15g 脂質:16g 炭水化物:5g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
230
kcal

調理時間
約**18**
分

【材料】2人分

鮭の塩焼きパック	2切れ
炒め用カット野菜	1袋 (180g)
みそ	大さじ1
★酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
バター	1かけ (約10g)
油	少々

【作り方】

- 1 アルミホイルを30cmの長さに切り、指先に油をつけてホイルに薄く塗り広げる。
- 2 1に鮭を1切れ置き、炒め用カット野菜をのせる。
- 3 混ぜ合わせた★を野菜の上にふりかけ、細かくしたバターを散らす。アルミホイルを閉じてしっかり包む。
- 4 温めたオーブントースターに3を入れ、野菜に火が通るまで約15分間蒸し焼きにしたらできあがり。

中華のおかずが大変身!

週末 ちょっぴり手間ONレシピ

エビチリのマッシュポテトグラタン

【材料】2人分

エビのチリソースパック	1袋 (140g)	シュレッドチーズ	10g
じゃがいも	1個 (皮をむいて約100g)	青ねぎ	1本
牛乳	50mL		

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切って柔らかくなるまでゆでる。
- 2 ザルに上げ水気をよく切って鍋に戻す。弱火にかけて水分を飛ばし「粉ふきいも」にする。
- 3 火を止めて鍋の中のじゃがいもをつぶす*。弱火にして牛乳を少しずつ加え「マッシュポテト」にする。※裏ごしするとさらになめらかに!
- 4 グラタン皿にマッシュポテトを敷きつめ、エビチリをのせてチーズをふりかける。エビチリが温まりチーズが溶けるまでトースターで約10分焼いたらできあがり。お好みで青ねぎを散らして。



たんぱく質:7g 脂質:7g 炭水化物:22g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
180
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。

決算報告でお伝えしたとおり、コロナ下で加入者の皆様が診療、健診などを控えられたことによる保険給付費の大幅減があり、2020年度の健保の経常収支は赤字との皮肉な結果となりました。決して喜ばしいことではなく、診療、健診控えにより各種疾病の発見が遅れ、重症化する恐れもありますので、感染防止に留意しつつ必要な診療、健診は受けていただきたいと思ひます。一方、国への納付金は大きく増え続けており、健保財政の実態は非常に厳しい状況にあります。引き続き健保財政の健全化にも取り組んでまいりますので、ご協力のほどお願いいたします。(編集委員長 西原)