

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

URLが
新しくなりました!



三菱電機健康保険組合ホームページ
<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/>

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

ねむる

MHP21目標

睡眠により休養がとれている人
80%以上

良質な睡眠をとるには

- ① 規則正しい生活
- ② 適度な運動
- ③ 就寝2~3時間前の入浴
を心がけましょう。



新春特別企画 三菱電機健康保険組合 理事長ご挨拶

特集 快眠で十分な休養と生活習慣病の予防を!

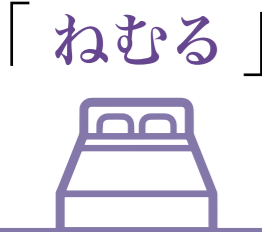
「オンライン禁煙プログラム」のご紹介

健康レシピコンテスト 結果発表

けんぽ広報誌

No. **114**

2022 / WINTER



よく眠り、よく生きる！ 快眠で十分な休養と生活習慣病の予防を！

目標 睡眠により休養がとれている人：80%以上

良質な睡眠をとるには
① 規則正しい生活 / ② 適度な運動 / ③ 就寝2~3時間前の入浴を心がけましょう。

「睡眠」と「生活習慣病」は深い関係が認められています。単なる睡眠不足だと思っていると、心身の不調につながることも。快眠で十分な休養をとるとともに、生活習慣病を予防しましょう！



「快眠」7つのメリット

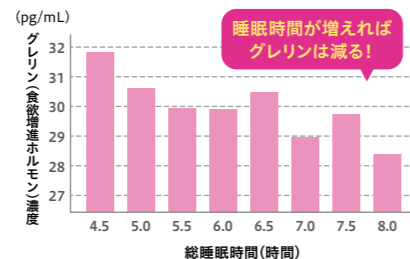
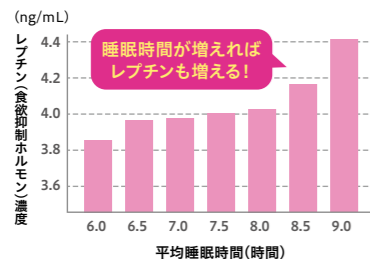
- 1 からだの疲労を回復させる
- 2 成長ホルモンの分泌を促す
- 3 記憶の定着や整理につながる
- 4 免疫力が向上する
- 5 食欲のコントロールができるようになる
- 6 太りにくいからだづくりができる
- 7 精神面が安定する

睡眠不足の解消により、メタボや糖尿病が改善されたという研究結果もあります。良質な睡眠が健康の基本！

「睡眠不足」だと肥満になる？

健康成人男性1,024名を対象に、睡眠時間と食欲に関するホルモンの関連を調べた報告によれば、睡眠時間が短くなるとレプチン(食欲抑制ホルモン)の分泌が低下して、グレリン(食欲増進ホルモン)の分泌が増えることがわかっています。そのため、食欲が増進し、肥満につながりやすいと考えられています。

■睡眠時間と血液中のレプチン・グレリン濃度の関係



Taheri S, et al.: PLoS Med, 1(3):e62, 2004.より改変

VOICE

自分に合った睡眠習慣を見つけよう。

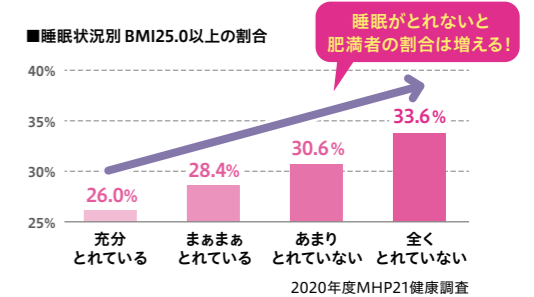
睡眠は食事と同様に生命維持に欠かせない行為であり、複雑な脳の生命現象です。その睡眠が快適なものになれば、健康度がアップして日々の「いきいきワクワク」につながります。適切な睡眠(時間・質)には年齢などにより個人差がありますが、誰でも良い睡眠に向けて行動することができます。自分に合った睡眠の習慣を見つけて充実した生活につなげましょう。



三菱電機(株)
本社人事部
全社統括産業医
井上 義崇

三菱電機健保の「睡眠」と「肥満」の関係は？

右のグラフは、睡眠状況別にBMIが25.0以上の肥満者の割合を示しています。睡眠が「全くとれていない」グループの割合は33.6%で、「充分とれている」グループと比較すると約8%も多く、大きな差が出ています。肥満は「生活習慣病のもと」と言われています。快眠対策は、生活習慣病のリスク対策にもつながります。



「快眠」の法則をマスターしよう！

良質な睡眠のために、まずは日々の生活の見直しから始めましょう！

法則 1

睡眠はリズムで決まる！

- 毎朝同じ時刻に起きる
- 3度の食事をきちんととる
- 適度な運動をする

など、規則正しい生活が快眠につながります。



法則 2

睡眠は「寝る前」の過ごし方で決まる！

- 夕方からカフェインや刺激物は摂取しない
- 就寝2~3時間前に入浴を済ませる
- 就寝前はパソコンやスマホは見ない
- 寝室の環境を整える
- 眠くなってから寝る

など、睡眠の質は寝る前に決まります。



Check!

これまで「Entrée」の誌面では、数多くの快眠のためのコツをご紹介してきました。バックナンバーを参考に、ぜひ快眠を目指してください！

- 『快眠のススメ』 ▶ No.78
- 『快眠のススメ』Vol.1~4 ▶ No.91~94
- 『快適睡眠メソッド』 ▶ No.107~No.110

バックナンバー



いきいきと、 充実した日々を過ごすために

みんなで健康づくり — MHP21活動

あけましておめでとうございます。皆様にとってよき1年となることをお祈り申し上げます。コロナの影響でまだまだ不自由な生活が続いています。ストレスを感じることもありますが、上手く折り合いをつけてお過ごしいただきたいと思ひます。欠かせないのが日ごろの体調管理です。「適度な運動」「栄養バランスの良い食事」「十分な睡眠」、この3つは常に心がけたいものです。

と言いましても、健康づくりは「言うは易く行うは難し」。運動を始めても長続きしない、ついつい食べ過ぎてしまう、忙しいと生活が不規則になりがち、などなど。自分の意志だけで身についた習慣を変えるのは難しいものです。

「だったら、みんなで取り組もう!」こんな発想で始まったのが三菱電機グループヘルスプラン21(MHP21)活動です。「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」を合言葉に、仲間と励まし合いながら健康に取り組むという、ちょっとおせっかいな活動です。職場でのウォーキング大会、歯の手入れキャンペーン、心やからだの健康に関するセミナーなど、事業所ごとに工夫もして活発に取り組んできました。会社と労働組合、健保の三者が連携してもう20年も続く活動です。



三菱電機健康保険組合 理事長
(三菱電機株式会社 人事部長)

増田 邦昭

📱 アプリを利用した新しいイベント

スマホアプリを使っでの活動も始まりました。健保加入者向けのアプリ「kencom」の登場です。毎日の体重や歩数の管理といった基本機能に加え、アプリ内で開催されるイベントにも参加できます。年2回開催している「みんなで歩活」は、仲間や友人とチームを作って1ヵ月間の歩数を三菱電機グループ全体で競います。昨年秋は14,227人1,846チームの参加で盛り上がりました。私も職場のチームに入りましたが、歩数を延ばす良いきっかけになりました。

また、「kencom」で自分の健康診断結果を見ることができるようになりました。たとえばコレステロールに関する記事が目にとまり、「自分の値は大丈夫かな?」というときにもすぐにスマホで健診データを確認できます。デジタルツールは日進月歩です。新しいツールを活用して、これからは皆様に身近で新鮮な健康情報をお届けしたいと思ひています。

『kencom』を使ってみよう!



kencomアプリのダウンロードはこちらから

スマートフォンで二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。



📅 4月から活動をリニューアル、 キーワードは「いきいきワクワク」

MHP21活動はこの4月から活動名称をMHP「いきいきワクワクACTION」と改め、新たな活動スタイルでスタートします。

これまでの活動は「将来の生活習慣病予防」に重点を置いていました。その大切さは変わりませんが、新しいステージでは先々のことではなく、皆様が今、このときを気持ちよく過ごせているかどうか、に着目します。「食事をおいしく食べられること」「ぐっすり眠れ、目覚めがさわやかなこと」「おながすすきりしていること」、こんな指標も設けます。

三菱電機グループ全体の健康経営の実践として、これまで以上に注力していきますのでご期待ください。詳しくは次号でご案内します。

📊 健保財政へのご理解を

健康保険組合は加入者とご家族の健康づくり、そして病気やけがに備えた安心づくりのための組織です。新たなMHPの取り組みに加え、OB・被扶養者の方々の健康診断のご案内や、重症化予防のための受診勧奨や保健指導なども行っています。これらの活動は皆様の保険料で運営する健保財政が基盤になっています。

その健保の財政が厳しくなっています。国全体の問題なのですが、高齢者医療を支えるために健保から国へ支払うお金が急増し、健保財政を圧迫しているのです。当健保も数年先には保険料見直し避けられない状況です。健保としても財政効率化に取り組んでまいりますが、皆様には引き続き、医療機関への適正受診やジェネリック医薬品の活用など、医療費適正化のためのご協力をお願いいたします。



『kencom』で健診結果が見られる ようになりました!

[健診結果]



[ひさやま元氣予報]



ひさやま元氣予報

自分自身の「現在」の健診結果をもとに、「将来」の生活習慣病の発症リスクのシミュレーションを確認することができます。健康状態に合わせた健康情報もお届けしています。

無料で
使える!

健康状態の
変化が
わかる!

リスクの高い
疾患が
わかる!

結果を見るには健診閲覧コードが必要です

ゆとライフドットコム

<https://www.yutolife.com>

「MHP21ポイントWeb」にアクセスして「健診閲覧コード」を確認してください。



[健診結果の見方]

- 1 kencomにログインしてください。
- 2 アプリ左端のメニューを選択。
- 3 メニューから健診・検査結果を選択。
- 4 健診閲覧コードを入力してください。





「オンライン禁煙プログラム」のご紹介

2ヵ月間で卒煙チャレンジ!

三菱電機健康保険組合では、MHP21活動開始当初より禁煙・受動喫煙防止に取り組んでいます。

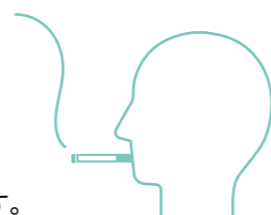
「家族に禁煙をすすめられているが踏み切れない」「タバコを吸う場所を探すのが大変」「家庭や職場で肩身が狭い…」「服薬治療を受けたいが通院するのは難しい」など、卒煙したい気持ちをお持ちの皆様へ、新たに導入予定の禁煙支援についてご紹介いたします。



なぜ“タバコ”はやめられない?

「身体的依存」と「心理的依存」

タバコを吸う人は、ニコチンへの薬物依存である「身体的依存」と、喫煙習慣による「心理的依存」の2種類の依存に陥っています。禁煙が難しいのは、この2つの依存を克服しなくてはならないからです。



身体的依存 (ニコチン依存)

- 興奮作用(目が覚める)
- 鎮静作用(気持ちが落ち着く)
- ニコチンが消失すると…
- 集中力低下
- イライラする
- からだがだるい…

心理的依存 (喫煙習慣)

- 目覚めの一服
- 食後の一服
- 手持ち無沙汰
- 仕事の合間
- 口がさみしい
- 間がもたない

しかし……

今どきの禁煙は我慢や修練ではありません。

「楽に」「確実に」「少ない費用」で卒煙チャレンジ!!

「オンライン禁煙プログラム」のメリット

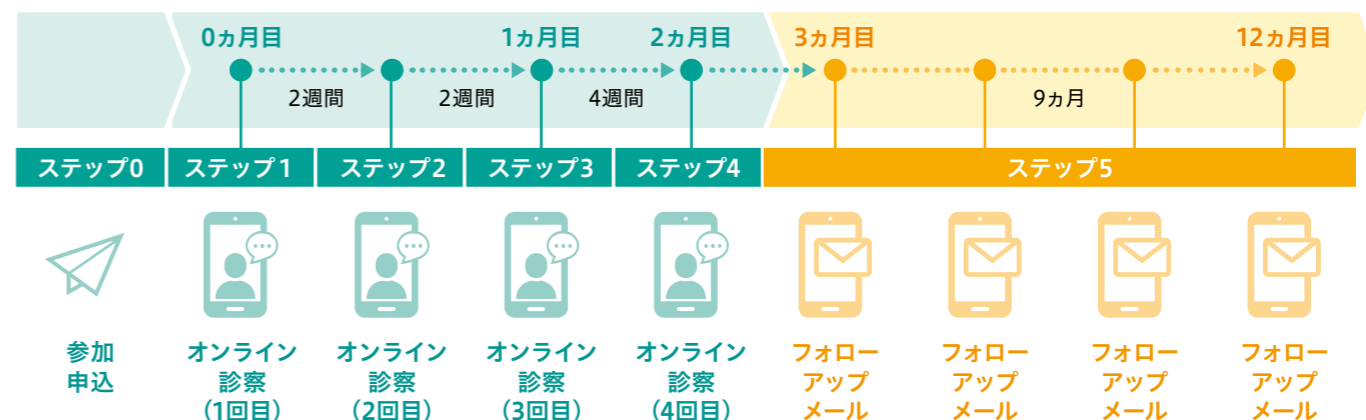
直接医療機関へ通院することなく、PC*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。*Webカメラとマイクが必要です。

「楽に」「確実に」「少ない費用」に加え、さらに!

 外来の待ち時間を解消 メリット 1 かんたんWeb予約で待ち時間を最小限に	 通院の手間を解消 メリット 2 スキマ時間を利用してオンライン診療	 薬を受け取る手間を解消 メリット 3 利用者の指定場所に禁煙薬を配送
---	---	--

「オンライン禁煙プログラム」の流れ・内容

オンライン診療は概ね2ヵ月の間に4回、その後は禁煙継続支援(フォローアップメール)を約9ヵ月にわたって4回行います(4回目は継続確認のみです)。



申込方法

【現役従業員】

お勤めの皆様へは**事業所の総務部門**よりご案内いたします。

【特例退職被保険者】

詳細は**三菱電機健康保険組合ホームページ**にてご案内いたします。

募集人数：**先着300名!**

参加費用：**7,000円** ◀ 健保組合が残りの診療費をサポート!

※禁煙プログラムに使用する経口禁煙補助薬の供給が停止されているため、安定供給が確認され次第、申込方法の詳細をホームページにてご案内いたしますので、しばらくお待ちください。

URL：<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp>

禁煙で失うものは何ともありません。禁煙は誰にでも、いつからでもできます! 自分自身や、身近にいる大切な人の健康を守るため、「オンライン禁煙プログラム」で卒煙にチャレンジ!



申込みは
コチラから



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。

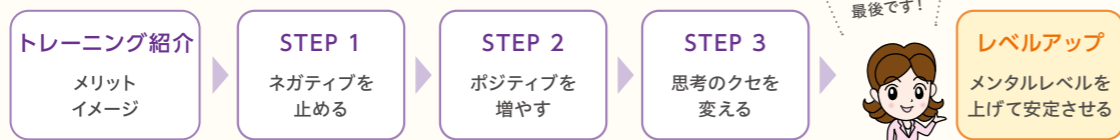
『アントレ』110号から、いつでもどこでも日常の中で簡単に行える

「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！



今回で
最後です！



STEP1~3を習慣化すると「心地良いフラットな感じ」が持続し、心の土台ができた状態になります。

次の4つの方法でさらにメンタルレベルを上げて安定させていき、もっと元気な自分、チャレンジできる自分を目指していきましょう。

プライマリークエスチョン

人の脳は検索エンジンと同じようなはたらきをします。

ネガティブな質問をすれば、ネガティブな検索が始まってしまいます。

「今日も嫌なことがあるのかな」と思うと、嫌なことを脳が次々に検索します。

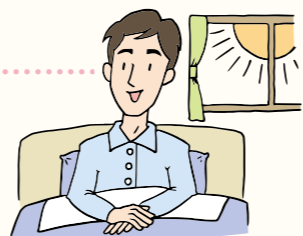
このはたらきを逆手にとったのが「プライマリークエスチョン」です。

「プライマリー」とは「最初の」という意味ですが、朝起きたとき最初に自分自身に対して行う質問のことをいいます。

やり方は簡単。朝起きたとき、「どんなときに嬉しい?」「どんなときに楽しい?」

この質問のどちらかを問いかけるだけです。頭の中で1分間ほど繰り返しましょう。

いつの間にか「嬉しいこと」や「楽しいこと」をイメージし、精神的にも安定してきます。



「でも」禁止令

ネガティブになっているときは、口癖のように「でも」という言葉を使ってしまいがち。

「でも」という言葉の前には「したいこと」があり、言葉の後には「できない」という否定の言葉がついてきます。

そんなときは、「でも」の代わりに「じゃあ今何ができる?」と自分に聞いてみましょう。

できない、やらないという選択肢がなくなり、「今できること」を探すようになります。

例 「元気になりたい。じゃあ今何ができる?」▶▶▶ 「おもしろいマンガでも読むか…!」

「今できること」はほんの些細なことで構いません。

この少しの積み重ねが習慣化されると、大きな変化を生み出します。



「ありがとう」作戦

ネガティブな状態のときは、「すみません」「ごめんなさい」という言葉も多用しがちです。

周囲の人が何かしてくれたときなどは、「ありがとう」と言ってみましょう。

大事なのは、相手に聞こえるよう声に出すこと。

自分が発した「ありがとう」が一番多く聞くのは、まぎれもなく自分自身。

相手に感謝の気持ちを伝えるだけでなく、自分の心も整えてくれます。



どこでもパワースポット

お気に入りのカフェ、公園、海、山など、「ここに行くと気分が良くなる」という場所はありませんか?

これらはご自身の「パワースポット」です。

この「パワースポット」にいる気分をどこでも味わうことができれば、

ストレスがかかる場面に向かわなければいけないときでも心強いもの。

次の8つの手順で、どこでもパワースポットを体感してみましょう。



手順

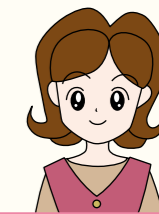
- 1 目の前の床に自分が入れるくらいの円を頭の中で描いてイメージしてください。その描いた円はあなたのお気に入りの場所、ご自身のパワースポットの入口とってください。
- 2 その円はどんな色、光り方、音、動きをしているかをイメージしてみましょう。
※例:目の前の円からキラキラした光が放たれている。
- 3 円の前に立ち、「これまでの人生で一番嬉しかったこと」を思い出します。
※このときに「そこで見たもの、聞いたもの、感じた空気感や温度、湿度、からだの感覚(触覚、味覚、嗅覚)、また、そこから生み出される感情体験(やすらぎ、ぬくもり、ワクワクなど)をリアルに思い出します。
- 4 その感覚をキープしたまま、円の入口からパワースポットに入ります。パワースポットの中で体感している感覚を十分に味わいます。
- 5 一度パワースポットの外に出て、次は「人生で一番楽しかったこと」を思い出し、3と同様に体験、4と同様にスポットに入り、体感と感情を深めます。
- 6 テーマを変えて3~4を繰り返しましょう。
※テーマは、好きなものを食べているときのこと・好きな人と一緒にいるときのこと・好きな音楽を聴いているときのことなど、「自分の状態が良くなるもの」があれば、テーマとして取り入れてみてください。
- 7 ひと通りやり終えたら、パワースポットの外に出て、背伸びや深呼吸をして気分をリセットします。
- 8 今度は何も考えずにパワースポットに入ります。このとき、パワースポットの外と中では感じる感覚が違うことが確認できたら完成です。

どこでもパワースポットは、目の前にイメージした円からパワースポットに入ること、

いつでもリラックスした気分の良い状態になれる手法です。

やってみると心が穏やかになり、「楽しい!」と感じていただけたと思います。

5回シリーズでお伝えしたちょこ凹トレーニング、今回で最終回です。STEP1からレベルアップまでの一連の流れは、「毎日続けなければならない」「真面目に取り組まなければいけない」ということはありません。気がついたとき、気が向いたときにやってみて、「あれ?何だか楽しいぞ」と思うぐらいがベストです。無理なく、楽しく続けてみてください。



【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

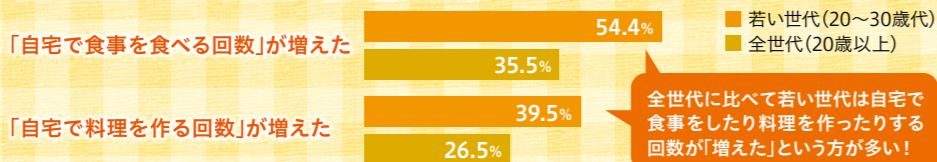


三菱電機ライフサービス(株)
関西ウェルネスセンター
管理栄養士
仲津 美希

「家食」を「快食」にする工夫、お伝えします!

自炊の機会が増え、健康意識の高まりから食生活を見直される方も多くなりました。一方で毎日毎食の献立を考えることや、買い出しや調理で「自炊疲れ」になっている方も。本号では、「家食」の時短や栄養バランスに着目し、「快食」へとつなげていくコツをご紹介します!

新型コロナウイルスの影響により食生活に変化あり!



農林水産省 令和2年度「食育に関する意識調査」より抜粋

「家食」のメリット・デメリット

家で食事をする「家食」は、心がけ次第でメリットにもデメリットにもなります。まずは自粛生活やテレワークでの食生活を振り返ってみましょう。

メリット

- 1日3食、規則正しく食べるようになった!
- 栄養バランスを気にかけるようになった!
- 夜遅かった夕食を早くにとるようになった!
- 飲み会が減りアルコール量が減った!

デメリット

- インスタントや市販弁当が増えた
- テイクアウトの麺類、チャーハン、丼ぶりなど糖質中心の食事が増えた
- 食べる量が増えた
- テレワーク時や夕食後の間食が増えた
- 家飲み、リモート飲みでアルコール量が増えた

1日3食、バランス良く、規則正しい食事を心がけましょう!

簡単! 野菜がたっぷりとれる作り置きメニュー

多めに作っておいて、あとで温め直したりアレンジしたり。ここでは野菜がたっぷりとれるメニュー3品をご紹介します!

バランスお好み焼き



主食・主菜・副菜がそろった完全栄養食!

食べる味噌汁



野菜たっぷり豚汁、さつまいも汁、落とし卵など、具を変えるだけでアレンジ自在!

バランス肉野菜炒め



お肉はもちろん、目玉焼きを添えたり、魚でちゃんちゃん焼き風にしてもOK!

他の料理のボリュームアップにも!

ストック食材を上手に活用しよう!

「栄養バランスのとれた食材」をストックしておくのもおすすめです。休日など時間に余裕があるときに買い出しをして、小分けにしたりカットしておくのと便利です!

主食: 「炭水化物」ごはん、パン、麺類

ごはん	パン	うどん	パスタ	そうめん	ラーメン
小分けして冷凍保存	小分けして冷凍保存	レンジで加熱できる冷凍うどん	ゆで時間が3分のパスタも。レンジ用タッパーの活用もOK	ゆで時間が短く手軽に利用できる	

主菜: 「たんぱく質」魚介、肉、大豆製品、卵、乳製品

肉・魚製品	豆・大豆製品	卵
常温や冷蔵・冷凍保存	1週間分まとめ買いして冷蔵保存	ゆでて冷蔵保存(固ゆで殻付きで3日間程度)
1食分ずつ小分けして冷凍保存		卵焼きはカットして冷凍保存

副菜: 「ビタミン、ミネラル、食物繊維」野菜、海藻、きのこ類

生野菜	ゆで野菜	便利野菜	缶詰・漬物	海藻類	きのこ類
洗浄・カットして冷蔵保存	ポイルして冷蔵・冷凍保存	カット野菜や冷凍野菜など	長期保存が可能	乾物を選べば長期保存が可能	食べやすい大きさにして冷凍保存

バランスアップ! お手軽な定番メニューにストック食材をプラス!

糖質中心はNG! たんぱく質、野菜類を加えましょう。

ラーメン	うどん
<ul style="list-style-type: none"> ● 卵、わかめ、海苔などをプラス ● カット野菜や作り置き「肉野菜炒め」をプラス ● ×「油揚げめん」 ● ○「ノンフライめん」 ● 脂質・カロリーカット 	<ul style="list-style-type: none"> ● 卵、わかめ、とろろ昆布、梅干などをプラス ● 納豆、冷凍オクラ、海藻類をプラスしてネバネバうどんに ● サラダをプラスしてサラダうどんに
チャーハン	レトルトカレー
<ul style="list-style-type: none"> ● カット野菜、卵、ハム、しらす干しなどをプラス ● ちぎりレタスをプラス ● キムチを入れたアレンジもGOOD 	<ul style="list-style-type: none"> ● 低脂質・低カロリーのリトルトを選択(150kcalまでを目安に) ● 大豆ミートもおすすめ ● 卵・納豆をプラスしてまろやかに ● 冷凍野菜をレンジで加熱してプラス ● ストック食材の野菜・きのこなどをに入れて具だくさんに
おまけ! ごはん	
<ul style="list-style-type: none"> ● 「白米ごはん」を雑穀*入りにし、ミネラル、食物繊維などを手軽に補給しましょう *雑穀とは「主食以外に日本人が利用している穀物の総称」 ● 精白されていない玄米、発芽玄米、キビ、アワ、大麦、えん麦(オートミール)、大豆や小豆など豆類、ごま、など 	

「家食」でも、ほんの少しの工夫とアレンジで栄養バランスのとれた「快食」になります。新しい生活様式に合わせ、ぜひ「新しいマイ食スタイル」を見つけてください!

コロナ下で **差**をつける!



お手軽ホームエクササイズ [最終回：総合編]

新年あけましておめでとうございます。

皆様、コロナ下2度目のお正月ですが、自粛生活でからだが硬くなっていませんか?

本号では過去にご紹介した【肩関節・股関節・バランス】の運動をまとめた

総合チェックをご紹介します。

今までのチャレンジテストをクリアしてきた方も、最後の仕上げとして挑戦してみてください!

新春! 気持ちも新たに「お手軽ホームエクササイズ」で1年間、動きやすいからだを目指しましょう!



三菱電機ライフサービス(株)
関西ウェルネスセンター
健康運動指導士・管理栄養士
弓田 啓介

Test チャレンジ テスト [総合編]

POINT

肩関節・股関節・バランスの3つの要素が必要なポーズ。
逆側の手足でも実施して、左右差も確認してみましょう!

【実施方法】

背筋を伸ばし、片足の膝を曲げて、斜め上に引き上げる。
軸足側の手は天井に高く伸ばし、逆手は上げた脚のかかとに触れる。

【スタート姿勢】



A判定でクリア!

Exercise ホーム エクササイズ [総合編]

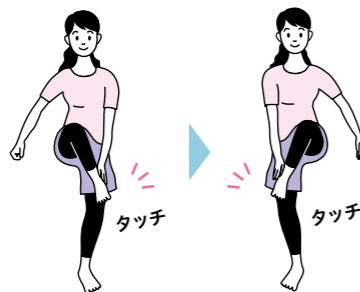
POINT

肩こりのある方は、ホームエクササイズ2がおすすすめ!
仕事中でも気軽に実践できるので、リフレッシュも兼ねてやってみましょう!

1 股関節&バランス編

目安
15回

- ①片足で立ち、逆足の膝を曲げながら、かかとを軸足側に引き上げる。軸足側の手でくるぶしをタッチしたら脚を下ろす。
- ②反対側も同様に行い、左右で1回とカウントする。

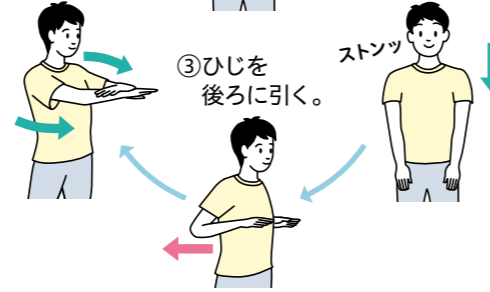


※呼吸を止めずに、一つひとつの動作を丁寧にいきましょう。※無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

2 肩甲骨(肩関節)編

目安
①~④を
10回

- ①肩を高く上げる。
- ②しっかり下ろす。
- ③ひじを後ろに引く。
- ④ひじを前に出す。



今年度からシリーズでお伝えしてきた「お手軽ホームエクササイズ」。

本号で最終回となりますが、これからの日々の生活にぜひホームエクササイズを取り入れていってください!

2022年
1月1日
施行

健康保険法の一部改正のお知らせ

● 傷病手当金の見直し

支給期間が以下のとおり見直されます。

現行	改正後
支給を始めた日から1年6か月を超えない期間	支給期間が通算して1年6か月に達するまでの期間

● 出産育児一時金の見直し

支給額が以下のとおり見直されます。

現行	改正後
産科医療補償制度に未加入の分娩機関 404,000円	産科医療補償制度に未加入の分娩機関 408,000円

*産科医療補償制度に加入している分娩機関は、変更ありません(420,000円)。

● 特例退職・任意継続の被保険者資格喪失条件について

2022年1月1日より資格喪失条件に『申出*』が追加されます。

(資格喪失日は、申出を受理した月の翌月1日となります) *特例退職・任意継続被保険者でなくなることを希望する旨

重要

特例退職・任意継続被保険者*の方へ *退職者で保険証の記号が700または800の方

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、**2022(令和4)年1月21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)

※半年払いおよび年間一括払いを選択されている方で、2022年5月~2023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	変更後	書類提出期限日
月払い	①半年払い(4~9月) / ②年間一括払い(4~翌3月)	2022年 (令和4年) 1月21日(金)
半年払い	①月払い(4月以降) / ②年間一括払い(4~翌3月)	
年間一括払い	①月払い(4月以降) / ②半年払い(4~9月)	
連絡先	健保組合 適用課 特例退職・任意継続担当 03-3218-3115	

② 「保険料納付証明書」について

特例退職被保険者・任意継続被保険者の皆様には、『2021年保険料納付証明書』を、2022(令和4)年1月下旬に郵送いたします。原則再発行はできませんので、大切に保管してください(確定申告が必要になることがあります)。

ホームページ リニューアル のお知らせ

加入者の皆様がより利用しやすいよう、12月1日から健保ホームページをリニューアルいたしました。「お気に入り」にご登録されている方は、お手数ですが下記URLに変更をお願いいたします。

新URL <https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp>



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

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。

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

海外ヘルスサポート

海外からのご相談は、下記の電話番号にお申込ください。

03-6747-0899



応募総数134作品!
外枠の写真は全部
応募写真です!

2021年度 健康レシピコンテスト 結果発表

～ あなたの健康レシピを教えてください～

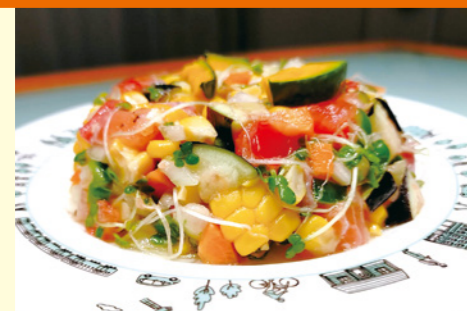
「食生活の大切さ」や「料理の楽しさ」など、食事への興味・関心を深めていただくことを目的に「夏野菜を3種類以上使用した健康レシピ」をkencomにて募集したところ、アイデアあふれるレシピが**134**作品寄せられました。たくさんのご応募ありがとうございました!!

DeSC事務局(管理栄養士)にて、食材、彩りやバランス、作りやすさなどの視点で第一次審査が行われ、優秀賞10作品が選出されました。その中から、kencomユーザーである皆様の投票により、最優秀賞4作品が決定しましたので、ご紹介いたします。

最優秀賞4作品

優秀賞6作品

野菜たっぷりカラフルマリネ



[ニックネーム]
ヒロさん

[夏野菜]
・とうもろこし
・ミニトマト
・ナス

調理法はとってもシンプル! 基本、切って混ぜるだけ! とうもろこしの甘みとトマトの酸味、サーモンの塩加減がおいしい♡見た目涼しく、たくさんの野菜が食べられ、とてもヘルシーです。

管理栄養士さんコメント

さっぱりと食べられるように仕上げつつ、きちんとたんぱく質(サーモン)と糖質(とうもろこし・かぼちゃ)が入っており、1品としてバランスが良い作品でした。

夏の野菜もりもり～豆乳で作るトマトクリームパスタ



[ニックネーム]
Uさん

[夏野菜]
・ミニトマト
・ナス
・パプリカ

『豆乳を投入』がポイントです。トマトの酸味が抑えられ、マイルドになります。ニラが意外に良いアクセントになります。ソースはパスタ以外に、うどんやドリアなどにも使えます。

管理栄養士さんコメント

トマトパスタにニラという意外な組み合わせがおもしろく、豆乳を入れることで味をまろやかにするだけでなく、たんぱく質の補給にもなっているのがポイントでした。

彩りそーめん



[ニックネーム]
ベッカムさん

[夏野菜]
・スイカ(小玉)
・きゅうり
・ミニトマト

管理栄養士さんコメント

たんぱく質が不足しがちなそうめんの麺つゆを「ゴマみそ豆乳」にすることにより補っている点がポイントでした。

彩り野菜のあんかけ焼きそば



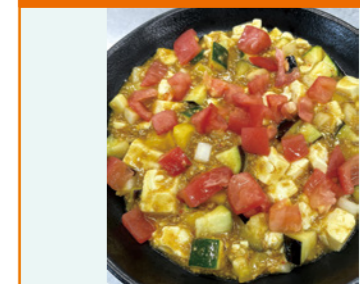
[ニックネーム]
ももかけ焼きそばさん

[夏野菜]
・ズッキーニ
・パプリカ
・とうもろこし

管理栄養士さんコメント

塩分控えめでもあんかけにすることで味が麺に絡むように工夫され、野菜もたくさんとれる点がポイントでした。

彩り夏野菜いっぱいカレーマーボー豆腐



[ニックネーム]
ミスター餃子さん

[夏野菜]
・ズッキーニ
・黄パプリカ
・トマト

管理栄養士さんコメント

豆腐料理を子供でも食べやすいカレー仕立てにし、野菜をふんだんに使っている点がポイントでした。

野菜の冷や汁そうめん



[ニックネーム]
たかゆきさん

[夏野菜]
・きゅうり
・ナス
・オクラ

宮崎県の郷土料理「冷や汁」を夏野菜たっぷりで作りました。きんぎんに冷えた冷や汁をそうめんにかけていただきます。汗で失われた塩分を補給しつつ、夏野菜をしっかりとり夏バテを防止します。

管理栄養士さんコメント

肉食に偏りがちな中、鯖魚を利用したお料理で、手軽さもあり、しっかりたんぱく質も補給できる作品でした。

夏野菜と胡麻豆腐の梅トマトジュレ



[ニックネーム]
サモハンさん

[夏野菜]
・ナス
・ミニトマト
・オクラ

和歌山の特産品である南高梅とミニトマトを使ってさっぱりとした味わいに。胡麻豆腐には焼きナスを入れ、手長エビやオクラで夏らしさを工夫してみました。梅・トマトには疲労回復や美肌効果もあります。

管理栄養士さんコメント

濃厚なゴマ豆腐をさっぱりといただけるような調理の工夫がされ、盛り付け、彩り、栄養バランスのすべてが素晴らしい作品でした。

2種のつゆで楽しむ夏野菜彩りそうめん



[ニックネーム]
ま～さん

[夏野菜]
・ミニトマト
・きゅうり
・ズッキーニ

管理栄養士さんコメント

良質なたんぱく質&低脂質のはんぺんを使用し減塩にも気を配るなど、野菜を中心に彩りも良い点がポイントでした。

夏香るタコと柑橘の彩りサラダ



[ニックネーム]
ピノさん

[夏野菜]
・ミニトマト
・オクラ
・パプリカ

管理栄養士さんコメント

高たんぱく低脂肪のタコと、カリウムや食物繊維たっぷりの柑橘といちじくを組み合わせたバランスの良い1品でした。

アレンジ自由! 季節野菜のパッタイ



[ニックネーム]
kuro_yuiさん

[夏野菜]
・モロヘイヤ
・黄パプリカ
・大葉

管理栄養士さんコメント

ビタミンA、カルシウムなどが豊富に含まれているモロヘイヤを使用し、夏バテ予防にもぴったりで、減塩の工夫もされた1品でした。

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.8

OFF



鶏の唐揚げ

ON



筑前煮

定番の唐揚げを
爽やかスパイスで
楽しもう♪

唐揚げのさっぱりレモンソース

たんぱく質:24g 脂質:21g 炭水化物:27g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
380
kcal

調理時間
約**10**
分

[材料] 2人分

唐揚げ	6個
レタス	1/2玉
レモン汁	大さじ1
はちみつ	大さじ1
黒コショウ	適量
レモン(輪切り)	3枚(なくてもOK)

[作り方]

- 1 レタスはちぎって水にさらし、パリッとしたら水気をよく切っておく。
- 2 レモン汁とはちみつをよく混ぜ合わせておく。
- 3 唐揚げを表示どおり温める。
- 4 お皿にレタスを盛りつけて唐揚げをのせ、2を回しかける。黒コショウを散らし、お好みでレモンの輪切りを飾ってできあがり。

週末 ちょっぴり手間ONレシピ



たんぱく質:9g 脂質:11g 炭水化物:19g
(参考栄養価:1人あたり)

参考エネルギー
1人あたり
210
kcal

調理時間
約**45**
分

ほっこりあったか♪おかずにもおつまみにも

筑前煮で五目巾着

[材料] 3人分(6個分)

筑前煮パック	1パック(約140g)
油揚げ	3枚
しらたき	1パック(約180g)
片栗粉	大さじ1
つまようじ	6本

薄めた麵つゆや
白だしを使ってもOK!

しょうゆ	大さじ1と2/3
みりん	大さじ1と2/3
★ 鶏がらスープの素	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
水	2カップ(400mL)

[作り方]

- 1 しらたきは水洗いしてよく水気を切っておく。筑前煮は5mm角に刻む。油揚げは下ゆで(油抜き)をしておく。
- 2 しらたきを十字に切り、筑前煮と合わせてボールに入れる。片栗粉を振りかけて混ぜる。具材が均等に散るよう6等分にする。
- 3 油揚げは水気を絞って半分に切り、切り口を開いて具材を詰め、つまようじで止める。
- 4 3を小鍋に立てるように並べ、混ぜ合わせた★を注ぎ火にかける。沸騰したら火を弱め、30分ほど煮ふくめればできあがり。
※火を止めてから30分ほど置くと味がなじみます。

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。