

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



三菱電機健康保険組合ホームページ
<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/>
アントレのバックナンバーもご覧いただけます

三菱電機健康保険組合 検索



今あらためて
「食べる」って楽しい

Viva!!

快食



吉田くんは
食生活に気をつけて
いるかね?



食後のデザートは
別腹ってことですよ!



©DLE

特集 Viva!! 快食 毎日の食事を楽しく、おいしく食べよう!

2022年度 健康レシピコンテスト開催!

いきいきワクワクエクササイズ

健康チャレンジキャンペーン

けんぽ広報誌

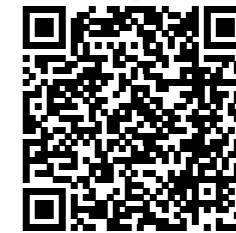
No. 116

2022 / SUMMER

特集「Viva!! 快食」



毎日の食事を



楽しく、おいしく食べよう!

大統領 吉田くん、新MHP活動「いきいきワクワクACTION」を実践していきいきワクワクできとるかな?

いきいきワクワクとコピー機の紙詰まりを直してみたりしましたが無理がありますよ。だいたい「いきいきワクワクしよう」ってなんなんすか

吉田くん

MHP
いきいきワクワク ACTION

ただおいしいものを食べればよいというわけではないぞ。睡眠や運動、歯の手入れなど、食事以外の生活習慣も快食に影響するんじゃよ

睡眠 運動 歯の手入れ 喫煙 飲酒

睡眠不足になると食欲が増加して食べ過ぎにつながったりするからな

レオナルド博士

僕はいつもお腹がすいているので睡眠不足かもしれません

いや、だから言ってるでしょ。いきいきワクワクは「快食」「快眠」「快便」の3つの満足度で表されていて、これらを目指して健康づくりをしていくんじゃよ!

なるほど、これで心身ともに充実すればいきいきワクワクナイズされていくんですね

健康満足度(いきいきワクワクの度合い)を表す指標

快食 食欲があり、おいしく食事がとれている	快眠 気持ちよく、ぐっすりと眠れている	快便 便通がよく、お腹がすっきりとしている

快食につなげるために、MHP活動ではこんな目標を掲げているんじゃよ

目標

- 食事の量と質のコントロールができています
- 息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週行っている
- 1日平均8,000歩以上歩いている
- 良質な睡眠を得るための行動ができています
- 1日3回歯の手入れをしている
- 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けています
- 喫煙しない
- 節度ある適度な飲酒(1日平均2ドリンク*以内)ができています

*2ドリンク=純アルコール20g=日本酒1合=ビール500mL

これがどうやって快食につながるんですか?

詳しくは次のページをめくるのじゃ!

絶対めくれよ

菩薩峠くん

今回は快食について見て行くぞ。快食とは、食欲があり、おいしく食事がとれていることを指すんじゃ!

快食

僕らはしょっちゅうおがくず食べたりするので、どちらかという怪食ですね

快食につながる
キーワードはこれじゃ!



空腹 生活リズム

僕は食べ終わると同時に
お腹が減ります!



三菱電機ライフサービス(株)
関西ウェルネスセンターが
解説してるぞ、オラ!



生活リズムを整えて快食を

快食とは、食欲があり、おいしく食事がとれていること。そのためには「空腹」であることが大切です。「ぐ〜、キュルル」とお腹がなるのは、胃腸の大掃除が行われている証拠。次の食事を受け入れる準備です。「空腹」、そして空腹を生み出すために「生活リズム」を整えることが、快食につながるキーワードです! まずは生活習慣を見直し、体内時計をリセットして生活リズムを整えましょう。

体内時計をリセットして生活リズムを整えよう

体内時計とは、体内の時間軸を調節するシステムのこと。この体内時計を形づくっているのが、「時計遺伝子」です。

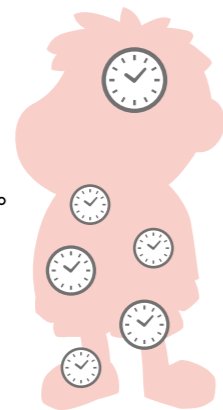
時計遺伝子

親時計 [脳の時計

太陽光を浴びることで親時計がリセットされ、生活リズムが整います。

子時計 [臓器の時計 お腹の時計 筋肉の時計

朝食で子時計がリセットされ、胃腸をはじめ臓器のスイッチがONに。体温を上げ代謝を高め、活動的な1日をスタートさせましょう!



生活リズムを整える3つの柱

光

特に朝は太陽光を浴びましょう。夜は光を避けて。

食事

規則正しくとりましょう。特に朝食が大事です。

適度な運動

活動量がアップすると、睡眠の質の改善につながります。

良い生活リズムのための1日の流れ

	6時	12時	16時	18時	22時
食事	朝食を食べる (起床1時間内)	昼食を食べる	カフェインは 16時までに	夕食を食べる(寝る2時間前まで) 適度な飲酒	間食はしない 寝酒はしない
活動	朝日を浴びる	適度な運動も意識	軽めの運動OK		寝る直前に 激しい運動はしない
睡眠	決まった時間に起床	お昼寝は15~20分程度			眠くなったら布団に入る

生活リズムを整えると空腹になる? 「空腹」への疑問にお答えします!

Q1 朝食って食べないとだめなの?

A1 体内時計を整えます 毎日食べましょう

朝食は体内時計を整えるカギ。毎日決まった時刻の起床と朝食で体内時計をリセットしましょう。体内時計を整えることで、胃や腸のはたらきも高まります。このほか、集中力や代謝のアップ、お通じが良くなるなど、朝食にはメリットがたくさんあります!

普段、朝食を食べない人は
少しずつからだを慣らして!



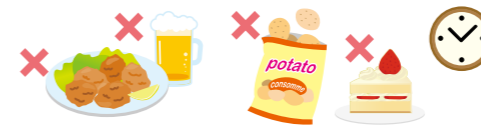
食欲がなく朝食をとらないという人は、食事を液体から半固形、さらに固形という順番でからだを慣らしていきましょう。コップ1杯のお水だけでも、胃を動かすために効果的です!



Q2 夕食はつい「ガッツリ系」に。 何を食べればいいのか?

A2 野菜やたんぱく質を中心に食べましょう

胃で消化する時間は、炭水化物で2~3時間、脂質で4~5時間といわれています。夕食は軽めに、また就寝の2時間前には食べ終わるのが理想です。揚げ物やアルコールは控えめに、夕食後のお菓子なども避けましょう。



洋食や中華料理より和食であっさり、
よく噛んで!

夕食には、野菜をとるようにし、たんぱく質やビタミン・ミネラルを中心に! おすすめ夕食メニューは…

主食:ごはん茶碗1杯程度
主菜:さしみや煮もの、焼きもの
(低脂肪の肉・魚・卵、大豆製品)
副菜:野菜サラダや海藻・きのこ、
具だくさんの温かい汁物

[例] 焼き魚定食



Q3 空腹にするために 運動をするのはどう?

A3 空腹だけでなく、 リフレッシュにも効果あり

運動をするとエネルギーを消費し、血糖値が下がるため、確かに空腹を感じることもあります。しかし、胃が空っぽになったわけではないので、食べ過ぎはNG! からだを動かすと心身や脳のリフレッシュにもなるので、日々、適度な運動を心がけましょう。

夕方の適度な運動は、
熟睡しやすくなる効果あり!



今より10分多く歩く、坂道や階段を利用する、大腿で歩くなど、できるだけからだを動かすようにしましょう。良質な睡眠がとれると、食欲を調節するホルモンバランスも整います。

寝る前のストレッチもぜひ
取り入れて!



空腹を感じておいしく
食べる。それが快食。
生活リズムを整えて、
食欲があり、おいしく
食事がとれている
状態を作るんじゃ



「早寝・早起き・朝ご飯」
が大切ってことだな!

森田
コウイチ



次号は快眠…

フィリップ

毎日の食卓にヘルシーな1品をサッとプラス!

つくりおき 野菜のおかず



「手間OFFレシピ」に替わり、前号から新たなレシピコーナーがスタート!

つくりおきで、毎日の食卓に野菜のおかずを1品、付け足してみませんか。

空いた時間につくりおきしておけば、忙しい日でも手軽に栄養バランスをアップさせることができます。

1年間(4回)にわたって、野菜をカラーごとにご紹介。

夏は赤い色の野菜を使ったレシピを集めてみました。

管理栄養士によるマメ知識もご参考に、ぜひお試しください!



とろける香ばしさを

トマトと油揚げの イタリア焼き

調理時間 約10分 1人あたりの参考エネルギー 123kcal
 [参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:6.6g 脂質:10g 炭水化物:1.8g 食物繊維:0.5g

材料(6個分/副菜として6人分)
 いなり用油揚げ 6枚
 トマト 1個(150g)
 シュレッドチーズ 90g
 バジルの葉 6枚

作り方

- 1 油揚げは下ゆでして油抜きし、水気をよく絞っておく。
- 2 トマトはヘタを取り、6等分のくし切りにする。
- 3 油揚げを開き、フチを内側に織り込む。トマト、バジル、シュレッドチーズをひと握りずつ入れる。
- 4 食べる直前に温めたトースターに入れ、5分ほど焼く。お好みでだししょうゆや麺つゆをかけてできあがり。

管理栄養士のマメ知識

抗酸化作用のある赤い色素リコピンは、生で食べるより加熱したほうが2~3倍も吸収されやすくなります。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養価の高い食品として知られています。



ピリッと歯ごたえ

なすと長いもの ピリ辛漬け

調理時間 約15分 1人あたりの参考エネルギー 70kcal
 [参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:2.2g 脂質:0.4g 炭水化物:11.8g 食物繊維:1.3g

材料(保存容器中1個分/副菜として6人分)

なす 1~2本(140g) しょうゆ 大さじ3
 長いも 200g 酢 小さじ2
 大葉 4枚 豆板醤 小さじ1/4
 生姜 1片 白ごま 小さじ1
 酒 大さじ3 かつお節 ひと握り(2g)
 みりん 大さじ3 だし昆布 1枚(3×5cm位)

作り方

- 1 耐熱ボウルに酒、みりんを入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。だし昆布を加えて常温になるまで冷ます。冷めたらしょうゆ、酢、豆板醤を加えて混ぜる。
- 2 なすは縦8等分のくし切りにして5分ほど水にさらし、水気をふき取って薄切りにする。
- 3 長いもは皮をむいて粗みじん切りにする。大葉は粗みじん切り、生姜はみじん切りに。
- 4 保存容器に2・3、かつお節、白ごまを加えて1を注ぎ、全体を混ぜ合わせて冷蔵庫で保存。2時間以上漬け込むと味がなじむ。豆腐、ごはん、そうめんなどにのせてもOK。

管理栄養士のマメ知識

なすの皮の紫色は、アントシアニン系色素のナスニン。高い抗酸化作用があります。給油率が高いので、焼いたり蒸したりしてヘルシーに食べるのがおすすめです。ヘタの切り口がみずみずしく、トゲがとがっていて紫色が濃いものを選びましょう。

にんじんと牛肉のきんぴら

調理時間 約10分 1人あたりの参考エネルギー 97kcal
 [参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:4.8g 脂質:3.3g 炭水化物:10g 食物繊維:1.7g

材料(保存容器小1個分/副菜として3人分)

にんじん(中) 1本200g
 牛肉 切り落とし 50g
 白ごま 小さじ1/2
 酒 大さじ1
 みりん 大さじ1と1/2
 しょうゆ 大さじ1
 ごま油 小さじ1

作り方

- 1 にんじんは千切りにする。
- 2 牛肉は細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、牛肉を加えて炒める。
- 4 にんじんを加えて炒め、油が馴染んだら酒、みりん、しょうゆを加え、強火で水分がなくなるまで煮る。白ごまをふってできあがり。

管理栄養士のマメ知識

にんじんはβ-カロテン含有量が高く、特に皮の下に多く含まれています。調理の際はよく洗って皮ごと使うのがベスト。油で炒めることで、β-カロテンの吸収率がアップします。選ぶポイントは、皮にツヤがあり、全体に重みがあることです。



甘みがいきる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜は、からだを健康に保つ役割があります。つくりおきを上手に活用して、毎日の食卓に野菜を取り入れていきましょう!

※調理後は冷蔵庫で保存し、なるべく早めにお召し上がりください。

楽ラク コミュニケーション対話力



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(うつ専門)コーチ
永谷 有賀里

もっと会話が楽しくなる! 対人関係によるストレスを軽減させよう

近年は組織の多様化、複雑化、デジタル化の中でお互いをよく知る機会が減少し、関係づくりよりも効率を上げ結果を出すことのほうが優先される傾向になってきました。その結果、人間関係は「自然に構築される」ものではなく、「意識し努力しないとできないもの」に変わってきています。

職場の人間関係は、仕事のモチベーションにも影響します。

今回はコミュニケーション対話力の基盤となる、楽ラク人間関係の構築についてお伝えしていきます。

1 適度な距離感が重要

人間関係でストレスを抱えやすい人は、「皆と仲良くしなければならぬ」と思っている傾向があります。苦手な人にどう接すればいいのか悩む人も多いのではないでしょうか。

しかし職場は、年齢・家族構成・世帯年収・教育方針・金銭感覚など、ありとあらゆる面で考え方が異なる人の寄せ集め。一見、仲が良さそうに見える人たちも、不満を抱え、それを隠していることが少なくありません。

職場では、**適度な距離感**を保ちましょう。仕事をする上では、**ドライ(無関心)になり過ぎず、ウェットにもなり過ぎないという絶妙なバランスで人間関係を構築することが大切です!**



2 苦手と思いこんでいるかも!?

人の感情は非常に難しいもので、「あの人と合わない」という感情の裏には、「嫌いな人から認められたい」という欲求もあります。

「苦手だな」「嫌われているのかも」と感じたときは、まず**そう感じている自分を受け入れましょう。**

そのうえで、「本当にそうかな? 別の見方はできないかな?」と自問し、その根拠に反する事実、「**反証**」を**考える**のも良いと思います。

苦手な人の顔色を見て仕事をするのではなく、**自分のため、お客様のために働く**という意識を持ちましょう。

また、嫌いな人に対してもなるべく穏やかに接することを心がけましょう。仕事だと割り切ることで、ストレスも軽減されます。



3 超簡単! 楽ラク人間関係構築術

今すぐできる
対話テクニック

1 温かい笑顔を作ってみよう!

口角を軽く上げ、やさしく目じりを下げ、包み込むような微笑をします。鏡を見たり動画を撮ったりして練習してみましょう。きついと感じたら無理に続ける必要はありません。



2 あいづちをしっかり打つ

相手の話の調子を合わせて応答することです。「はい」「ええ」「うん」はあいづちの基本ですが、それ以外にもたくさん種類があります。

さすが / 知らなかった / すごい / やるじゃん / そうなんだ / 面白そう / 楽しそう / へ〜 / わかります / なるほど / なんと! / ほんとに?! / マジで? / おお〜っ! / ああ〜!

など、状況に合わせて使ってみましょう。



3 相手の動きに合わせる

話し方や身振り手振りを合わせると、相手は心を開きやすくなります。これは、自分と共通点がある人には親しみを感じやすく、また良好な関係だと同じ動作をする傾向が高くなるという心理学の「類似性の法則」を活用した手法です。



ペーシング

相手と呼吸や声のトーン、スピードなどを合わせていくこと。また、相手が使っている言葉を盛り込みながら、会話を進めていくことも含まれます。

ミラーリング

相手の姿勢やしぐさ、静止しているときの手足の位置などを、まさに鏡のように合わせていく方法です。

[例] ・腕を組んだら同じように腕を組む
・お茶を飲んだらこちらでも飲む

バックトラッキング

相手の言葉をオウム返しすること。相手は「自分の話を聞いてもらっている」と感じます。

[例] 相手: 昨日友達と映画を観たんだ。
自分: 映画を観たんだね。
※なるべく短い単語を使いましょう。

4 共感力をつける

相手の感情が動いたポイントを、バックトラッキングとともに共感してみましょう。

相手: 「昨日、幼なじみと会うことができてうれしかった。また会う約束もできたんだ!」
自分: バックトラッキング ⇒ 「幼なじみと会うことができたんだね」
相手の感情が動いたポイントをとらえて共感 ⇒ 「それはうれしいよね!」



5 無条件の肯定ストローク

「ストローク」とは、人とのコミュニケーションから得られる精神的な刺激のことをいいます。相手と肯定的に関わってみましょう。

・挨拶をする・目があったら会釈する・ありがとうと言う・理由なく気軽に声をかける・何気ない雑談をする

これらはすべて無条件の肯定ストロークにあてはまります。相手はどんなときでも、温かく接してくれることがわかると精神的にほっとします。



人間関係が構築できると、相手と安心してコミュニケーションが行える状態になります。関係構築の土台ができたなら、ストレスなく自然なやりとりができ、さらに良い関係が築けます。

日常の会話をもっとはずませてみましょう。

今回は雑談力を身につける方法についてお伝えしていきます。

2022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～

昨年度ご好評いただいた健康レシピコンテスト、今年度もkencom上で開催いたします。アイデアあふれるレシピを、ぜひご紹介ください!

募集要領

対象者 三菱電機健康保険組合加入者

テーマ 「夏バテ解消!キノコたっぷり腸活レシピ」

<条件>

- 1 キノコを3種類以上使用すること
- 2 簡単に入手できる食材を使用すること (松茸は入手困難食材とする)

応募方法 「kencom」より投稿してください。

<投稿いただく内容>

- 1 キノコを3種類以上使ったレシピ(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 2022年 7月21日(木)～ 8月3日(水) *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: 2022年 8月4日(木)～ 8月18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: 2022年 8月26日(金)～ 9月8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 2022年 9月9日(金)～ 9月15日(木)

結果発表 2022年 9月21日(水) kencomに掲載

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

昨年は134件の
応募がありました!



[例]

投票者にはMHPポイント
100ptプレゼント!

[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・ログインを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。



ケンコム

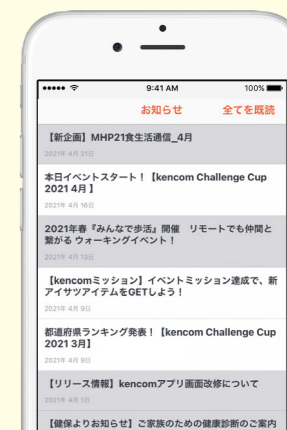
検索



STEP 2 お知らせページにアクセス

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。

7月21日(木)に、お知らせページ内に健康レシピコンテストの応募方法などのご案内を掲載しますので、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!

<テーマ>

「夏バテ解消!キノコたっぷり腸活レシピ」

項目に沿って
入力するだけ!

<条件>

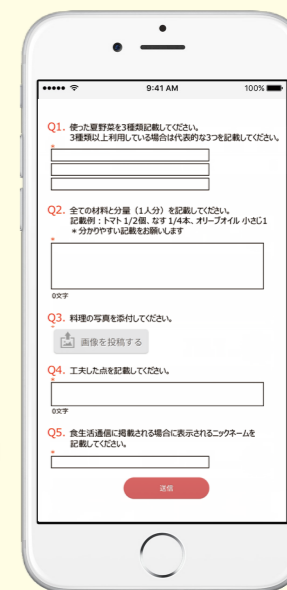
- 1 キノコを3種類以上使用すること
- 2 簡単に入手できる食材を使用すること(松茸は入手困難食材とする)

<投稿いただく内容>

- 1 キノコを3種類以上使ったレシピ(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)



[例]



皆様のご応募、お待ちしております!

いきいきワクワク エクササイズ

第1回
快食編

「快食・快眠・快便」を手助けするための運動を、今号より3回にわたってご紹介します。第1回は「快食」につながるエクササイズです。楽しく動いて、おいしく食べよう!

三菱電機ライフサービス(株)
東日本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



食前の運動で減塩と減糖! 運動後は味覚が変わる!

「運動後のご飯は格別においしい」という経験をした方は多いと思いますが、それはなぜでしょう? 理由は主に以下の2つです。

- ① 運動によって失われた成分をからだが目覚めている
→ クエン酸や糖分、塩分など
- ② 唾液の性質が変化している
→ 水分が大幅に失われたことにより、粘性の高い唾液に変化する
→ この唾液は酸味を感じにくくし、甘味や塩味を感じやすくする

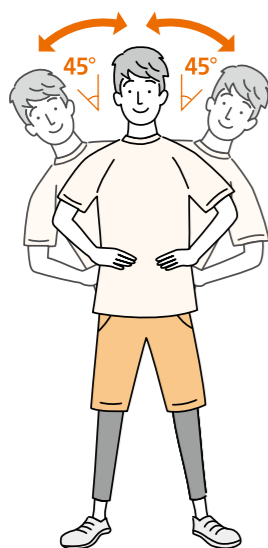
つまり、レモンなどの酸っぱいものが食べやすくなり、塩味や甘味は少ない量でも満足するため、減塩・減糖につながります!

快食エクササイズ

まずはその場で簡単にできるエクササイズからトライ! 食前に軽い筋トレをすることで、血糖値の急上昇を防ぐ効果も。

- exercise 1**
- ①両手を腰に当て、両脚を肩幅に開いて立つ。
 - ②そのままヘソを軸にして上体を左右交互に斜め45度に倒す。

目安: 10往復×3セット
部位: 腹部側面



- exercise 2**
- ①両手を腰に当て、両脚を大きく前後に開き、膝をまっすぐに伸ばす。
 - ②上体をまっすぐキープしながら、腰をやや前方に下ろし、後ろ脚の膝を床ギリギリまで近づける。

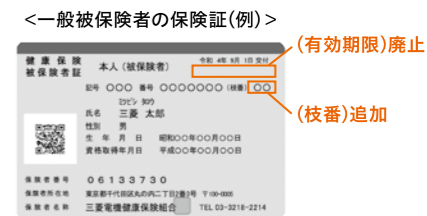
目安: 左右各10回
部位: 太もも前面



※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。

1 有効期限満了のため、保険証が新しくなります

有効期限満了を迎えるため、今年の9月から順次、加入者(被保険者及び被扶養者)全員に対して新しい保険証を交付いたします。新しい保険証は、現在の保険証と色が変わり、記号番号の後に2桁の番号(枝番*)が追加で印字されます。また、有効期限*2の記載が変更となります。なお、現在お持ちの旧保険証は、**新保険証と差替えのうえ、必ずご返却願います。**



注)「高齢受給者証」「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」「特定疾病療養受領証」は、その各証の有効期限までご使用いただけます。有効期限が切れた後、**健康保険組合へご返却願います。**

- *1. 枝番とは、オンライン資格確認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、従来の世帯単位の番号に追加で印字する2桁の番号です
- *2. 現役の方は有効期限廃止、任意継続の方は期限満了日、特例退職の方は被保険者本人、または被扶養者自身の満75歳の誕生日の前日

新保険証の交付スケジュール

- 2022年 9月初旬以降: 現役の被保険者の方(お勤め先の事業所経由)
- 2022年 11月初旬以降: 任意継続・特例退職被保険者の方(お住まいの住所に郵送)

※新保険証の交付や旧保険証の返却などの取り扱いの詳細については、事業所宛の通知またはお届け時の同封書類を通じてご案内いたします。

2 特例退職・任意継続被保険者*の保険料払込方法について

*退職者で保険証記号が700か800の方

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7月29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、2022年11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)	2022(令和4)年 7月29日(金)
半年払い(4月~9月)	月払い(10月以降)	

払込方法変更手続き連絡先 健保組合 適用課 特例退職・任意継続担当 03-3218-3115

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**



健康チャレンジキャンペーン

開催中!

途中参加可能です！

【開催期間】2022年6月1日(水)～7月31日(日)

【対象者】三菱電機健康保険組合 被保険者、被扶養者(19歳以上)

途中参加の際は、6月からの生活習慣を振り返っていただき、Webまたは記録表に記入してください。

※1カ月分の記録だけでは達成賞の対象にはなりません。

これまでは「歯の手入れをしよう！キャンペーン」や「体重を計ろう！キャンペーン」、「ウォーキングキャンペーン」など、参加者全員が同じ目標に向かって取り組んできました。

現在開催中の健康チャレンジキャンペーンは、自分自身の健康状態や課題に応じて、22コースの中から選んで参加できます！

皆、コースは決まったか？

総統、僕は動画で寝ながらトレーニングを希望します！

食事

- ① 野菜コツコツコース
- ② 脂質ちょい我慢コース
- ③ 塩分ちょい我慢コース
- ④ 無糖チョイスコース
- ⑤ 早めの夕食コース
- ⑥ 空腹で内臓リフレッシュコース

運動

- ⑦ しっかり運動コース
- ⑧ ちょこっとウォーキングコース
- ⑨ 階段大好きコース
- ⑩ ちょこっとトレーニングコース
- ⑪ 動画でトレーニングコース
- ⑫ ストレッチ習慣コース

※項目は一例です。

一段のぼるたびにおしゃれなハーブが生えてくる階段を開発してやったぞ！

ありがとう ございまーす…

実施内容

- キャンペーンWebサイト、キャンペーン冊子または健保ホームページのコース紹介をご覧ください、全22コースの中から自分が取り組みたいコースを2コース以上選択してください(最大5コース)。 ※1コースしか選択していない場合はコースを達成した場合でもMHPポイント付与の対象外となります。
- キャンペーンWebサイトにアクセスし、日々の取り組みを記録してください(紙の記録表からの参加も可能です)。
- 達成条件を満たした参加者には、MHPポイントを贈呈します(紙の参加者の方は記録表の提出が必要です)。

Webから参加しよう！

下記URLか二次元コードからアクセス！ Web参加の方は記録表の提出は不要です。 <https://mekenpo.kenchare.net>



1. チーム機能で仲間と一緒にがんばれる！

獲得ポイントに応じてチームランキングも掲載。他チームと競い合ってモチベーションを高めましょう！

ランキングが掲載される！

順位	チーム名	記録-事業所CD	平均ポイント	人数
1位	Aチーム	1000	555pt	5人
2位	Bチーム	1000-1	554pt	4人
3位	Cチーム	1000-2	553pt	5人
4位	Dチーム	1000-3	552pt	5人
5位	Eチーム	1000-4	551pt	6人
6位	Fチーム	1000-5	550pt	7人
7位	Gチーム	1000-6	549pt	5人
8位	Hチーム	1000-7	548pt	4人
9位	Iチーム	1000-8	547pt	4人
10位	Jチーム	1000-9	546pt	10人

2. キャンペーン終了後も継続版※でチャレンジできる！

※継続版はMHPポイントの付与対象外です。継続版ならキャンペーン期間外でもコースを選んで毎日の記録ができます！

● 紙から参加する場合

【事業所に所属している方】所属の事業所の案内に従ってご参加ください。

【特退・任継被保険者の方】本誌に挟み込みされている記録表をご利用ください。

【ご家族の方】被保険者に配布している記録表をコピーしてご利用いただくか、健保ホームページから記録表を印刷してご利用ください。

※記録表を印刷、コピーいただく場合はA3両面で印刷してください。A3両面での印刷が難しい場合は縮小印刷も可としますが、集計の際、文字が読めないものは無効とさせていただきますのでご注意ください。

コースを達成すると…

最大2,500pt！ 年2回開催で5,000pt獲得可能！

達成ごとにMHPポイント500ptプレゼント！

(最大5コースまで) MHPポイント制度の詳細は健保ホームページをご覧ください(ポイント付与は10月末を予定しています)。



ポイントで交換できる賞品のイメージです。ポイント交換できるのは3,000ポイントからです。▲

僕は毎日カツ丼が食べられるチケットが欲しいです！

第1回健康チャレンジキャンペーンのWeb入力、記録表の提出締切は8月16日(火)です。アンケートも忘れずにご記入ください！

次回開催は秋！10月1日(土)～11月30日(水)の開催を予定しています！

- 記録表は今回と同じフォーマットとなります。
- ご家族の方は、Webから参加、もしくは健保ホームページから記録表を印刷してご参加ください。
- 特退任継の方は、Webから参加、もしくは挟み込みの記録表をコピーして下期にもご利用いただくか、健保ホームページから印刷してご参加ください。

お問い合わせ サポートデスク

【5/23(月)～8/16(火)】電話でお問い合わせいただけます。 TEL: 03-6328-1215 平日10:00-15:00(12:00-13:00は除く)

【8/17(水)～9/15(木)】メールでお問い合わせいただけます。 Email: kenchare@iftc.co.jp

*Web参加に関するお問い合わせ窓口です。紙版に関するお問い合わせは健康保険組合(保健事業推進課 TEL 03-3218-3122)までご連絡ください。

いきいきワクワクするなら
今がチャンスじゃ!

Let's いきいきワクワク プレゼントキャンペーン

ええっ!? 僕たちが作った
クールな動画を見るだけで
これもらえるんですか!?



©DLE

クールな動画→



いよいよスタートした新MHP活動「いきいきワクワクACTION」。

心身ともに充実した生活をサポートするため、秘密結社 鷹の爪とのコラボ動画で活動を紹介!
さらに「いきいきワクワク」を促進するために、豪華賞品が当たるプレゼントキャンペーンを実施します。
動画を見てクイズに正解した方から、抽選で「いきいきワクワク」な賞品をプレゼントします!
さあ、今すぐアクセスしよう!

A賞
10名様



選べるグルメ 「日本のおいしい食べ物」

全国各地の選りすぐりの食材や郷土料理など、
こだわりの品々からお好きなものを選んで
楽しめるグルメギフトです。

おいしく、楽しく
快食



B賞
10名様



ロフテー オーダーメイド枕

本格的なオーダー枕が自宅で作成できるキットです。
枕の高さと感触を選び、注文するだけで、
あなたに合ったお好みの枕が届きます。

マイ枕でぐっすり
快眠



C賞
10名様



「やってみる」に 出会える体験ギフト

人気のボルダリングやSUP、乗馬などのスポーツや、
金継ぎなどのものづくり体験など、幅広いジャンルの中
からお好みを選んで体験できるギフトカタログです。
※提携先施設の都合等により、体験の種類が変更になる可能性があります。

アクティブに
動いて
快便



W
チャンス
1,000名様



MHP×秘密結社 鷹の爪オリジナル QUOカード 500円分

A~C賞ご当選者以外の方から、抽選で1,000名様にプレゼントいたします!

※賞品の画像・デザインはイメージです。実際とは異なる場合がございます。

【応募期間】 2022年7月1日(金) ~ 7月31日(日)

【応募方法】 鷹の爪団が新MHP活動を紹介するコラボ動画を見て、
応募フォームからクイズに回答し、必要事項を記入してください。

【応募対象者】 三菱電機健康保険組合 被保険者

応募フォーム



俺も応募
しまーす

