


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

MHP  いきいきワクワクACTION
三菱電機グループ健康経営プラン2022-2026

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 



わたしのための
「快眠」ルーティン

Viva!!
快眠

今回は催眠術の
話ですね!



催眠じゃない、
快眠じゃ!



催眠術の話は
こちらで〜す...



©DLE

特集 Viva!! 快眠 ただの睡眠を”気持ちよくぐっすり”に変えよう
健康チャレンジキャンペーン
いきいきワクワクエクササイズ
2021年度 健保決算報告
2021年度 MHP21ステージⅢ 事業所表彰発表!

けんぽ広報誌

No. 117

2022 / AUTUMN

ただの睡眠を



“気持ちよくぐっすり”に変えよう



どうしたんじゃ吉田くん。ずいぶん眠たそうじゃな

うう…總統。昨日の夜はあまりに寝苦しかったので、エアコン代わりにホラー映画を観たら、逆に眠れなくなってしまったんです

吉田くん

それでよく眠れると思ったもんじゃ…。いいか、吉田くん。睡眠にもメカニズムがあって、そんな当てずっぽうな方法ではダメなんじゃ。今回はいきいきワクワクACTIONの「快眠」について一緒に見ていこう

自分なりの、気持ちよくぐっすり眠れる「快眠」ルーティンを身につけるんじゃ!

何言ってるんですか! この前、雪山で気持ちよくうとうとしていたのに「寝るな! 寝ちゃいかん!」って僕の頬をはたき続けてたじゃないですか!

そんな極限状態の話はしておらん! 雪山と違って、日常生活ではしっかり眠らないといけないんじゃよ!

催眠術師が出てくるホラー映画を観ればいいんですかね?

「快眠」には運動や食事に加え、眠るための環境づくりなどが必要なんじゃ。MHPでは快眠につながるこんな行動を提案しておく

目標

- 朝食を毎日食べている
- 夕食は就寝2時間前までに終えている
- 毎日同じ時刻に起きている
- 起きたら朝日を浴びるようにしている
- 夕方以降はカフェイン摂取を控えている
- 就寝前のPC・スマホ・TV・ゲームを控えている
- 入眠2、3時間前に軽い運動や入浴をしている
- 夜は明るすぎない暖色系の照明にしている
- 寝酒はしない、または減らしている
- 眠くなってから就寝するようにしている
- 休日の睡眠のとり過ぎに気をつけている
- 自分なりの就寝時のリラックス法がある

見るまで寝かさないぞオラ

レオナルド博士

ホラー映画は関係ないんですね…

詳しい説明は次のページじゃ!

快眠につながる
キーワードはこれじゃ!



深部体温 休息モード

催眠術を使うのかと
思っていました



三菱電機ライフサービス(株)
臨床心理士と
管理栄養士が
解説してくれました!



睡眠は心とからだのメンテナンスの時間

快眠とは気持ちよく、ぐっすり眠れていること。夜にしっかり休息し、日中に自分らしくいきいきワクワクと過ごすには、食事・睡眠・運動などの習慣を味方につけることが大切です!

ココがすごい! 快眠の3つの効果

からだの疲労回復

- 肌や細胞の再生
- 免疫力アップ
- 太りにくいからだづくり

脳のメンテナンス

- 記憶の整理整頓
- 脳を休めて注意力や判断力を回復させる

メンタルケア

- 気持ちを安定させる
- モチベーション維持

自分では「寝なくても大丈夫!」と思っても、寝不足は知らない間に心とからだに悪影響を及ぼします。

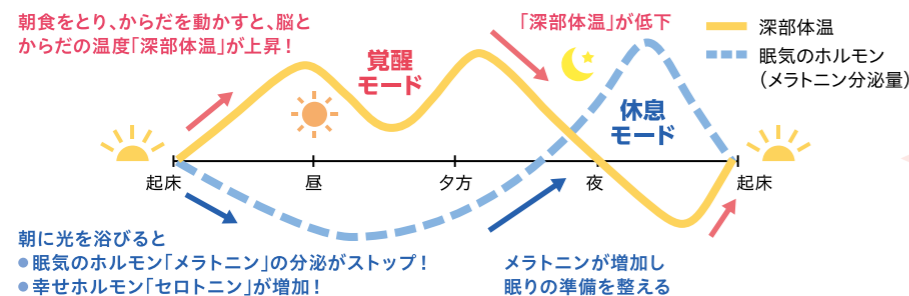
どうして人は眠くなるの?

① 日中活動した分の疲労回復



朝はいつも同じ時間に起床し、日中は活動的に過ごす
と夜は自然と眠くなります。

② 体内時計が夜になると「休息モード」に



朝は体温を上げ、夜は心身のリラックスでモードチェンジを後押し!

覚醒・休息モードを上手に切り替えるルーティンを知って、快眠を目指しましょう!

今日から実践! わたしのための「快眠」ルーティン

夜の快適な眠りは日中の行動がカギ。快眠ルーティンで翌朝すっきり目覚めよう!



Good

- 同じ時間に起床、朝の光を浴び体内時計をリセット
- しっかり朝食をとる
- トリプトファンの摂取

Bad X

- 出勤直前まで寝ている
- 朝食を食べない
- 休日にカーテンを閉めたまま過ごす

「トリプトファン」とは

質の良い睡眠のために重要なたんぱく質。体内で合成できないので食事からの摂取が必要! トリプトファン→セロトニン→メラトニンへ変化するのに10時間以上かかるため、「朝食」で食べることがおすすめ。

[トリプトファンが多く含まれる食品の例]



Good

- 15時までに20分間の昼寝で作業効率アップ
- 夕方以降はノンカフェイン飲料(麦茶、ハーブティーなど)
- 日中はしっかり紫外線対策(紫外線は疲労のもと)

Bad X

- 30分以上の昼寝
- 時間を気にせずコーヒーや紅茶を摂取



Good

- 「3・2・1の法則」で心身ともに休息モードへ
寝る3時間前：食事やアルコール摂取を終え、消化タイムに
寝る2時間前：暖色系の照明でリラックス
寝る1時間前：ストレッチなどでリラックス

Bad X

- スマホ(ブルーライト)
- 昼白色の明るい照明
- 帰りの電車で居眠り
- ベッド以外でのうたた寝



Good

- 入眠ルーティン(ヨガ・ストレッチ・ゆったりとしたパジャマに着替え)
- 快眠グッズ(アロマ・白湯やハーブティーを飲む)

Bad X

- 就寝前の激しい運動
- ベッドでスマホや考えごと
- 寝酒



日中を活動的に、夜はしっかりとからだを休めることが大事なじゃ



快眠のためのエクササイズもP12で紹介しているぞ!

森田
コウイチ



次回は新春号! 偉い人と対談しま〜す...

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

今回は黄色の野菜



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。

秋は黄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!



ほくほくしっとり

かぼちゃの白和え

調理時間 約15分 1人あたりの参考エネルギー 95 kcal
 [参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:4.2g 脂質:1.8g 炭水化物:16g 食物繊維:3.3g

材料(保存容器小1個分/副菜として4人分)

- かぼちゃ 300g
- 豆腐 150g
- はちみつ 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 塩 大さじ1/2
- 水 1リットル

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包んでザルに入れ、お皿などの重しをのせて余分な水気を切る。
- かぼちゃは種を取り、皮の部分をとるところを削ぐ。2.5cmくらいの角切りにする。
- 水に塩を加え、かぼちゃを柔らかくなるまでゆでる。ザルに上げて水気をよく切ったあと、空鍋に戻して火にかけ、かぼちゃの水気を飛ばす。火を止めて冷ます。
- ボウルに豆腐を入れ、ゴムベラなどでつぶす。はちみつ、薄口しょうゆを加え、よく混ぜる。3のかぼちゃを加えて和えればできあがり。

管理栄養士のマメ知識

かぼちゃは皮が固くてずっしりと重いものを選びましょう。抗酸化作用のビタミンA、C、Eが豊富で「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるほど。皮にもたっぷり栄養が含まれています。



甘みのハーモニー

さつまいもと豚小間の甘辛煮

調理時間 約20分 1人あたりの参考エネルギー 235 kcal
 [参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:5.9g 脂質:12.9g 炭水化物:22.1g 食物繊維:1.5g

材料(保存容器中1個分/副菜として4人分)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| さつまいも 1本(250g) | 水 大さじ3 |
| 豚肉(小間切れ) 100g | 酒 大さじ1 |
| サラダ油 大さじ3 | 酢 大さじ1/2 |
| 片栗粉 適量 | 砂糖 小さじ2 |
| 黒ゴマ 適量 | しょうゆ 小さじ2 |
| | 鶏ガラスープの素 小さじ1/2 |
| | 片栗粉 小さじ1/4 |

作り方

- さつまいもは8mm幅ほどの斜め切りにして半分に切る。水にさらしてザルに上げる。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱。余分な水気はふき取っておく。
- Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、さつまいもを入れ、中火で両面がこんがりするまで焼いたら一度取り出す。
- 同じフライパンに豚肉を入れ、火を通す。豚肉も一度取り出し、余分な油をキッチンペーパーでふき取ってから、さつまいもと豚肉をフライパンに戻す。強火にして2をよくかき混ぜてから加える。沸騰したらひと呼吸置いて火を止め、全体をからめて黒ゴマを振ってできあがり。

管理栄養士のマメ知識

さつまいもは色が鮮やかで、ひげ根が生えていないものを選びましょう。不溶性・水溶性の食物繊維を多く含み、腸内環境を整えてくれます。ビタミンCが多く、たんぱく質と一緒にとることでお肌の若返り効果も。

黄色パプリカとひじきの中華春雨サラダ

調理時間 約15分※ 1人あたりの参考エネルギー 176 kcal ※冷ます時間を除く
 [参考栄養価:1人あたり] たんぱく質:6.6g 脂質:5.5g 炭水化物:26.2g 食物繊維:1.6g

材料(保存容器小1個分/副菜として4人分)

- パプリカ(黄) 1個
- ひじき 12g
- 春雨 8g
- ゴマ油 小さじ1
- 唐辛子(輪切り) 5個
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2

作り方

- ひじきは水につけて戻す。春雨は熱湯に浸し、5分ほど置いてザルに上げしっかり水気を切っておく。パプリカはヘタと種を取り除いて4等分にし、さらに薄切りにする。
- フライパンにゴマ油を熱し、唐辛子(輪切り)を加え、水気を切ったひじきを炒める。全体に油が馴染んだらパプリカを加える。余分な水分が飛んだら、お皿に広げるように移して冷ます。
- ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。2と食べやすい長さに切った春雨を加えてよく混ぜてできあがり。



おいしいコントラスト

管理栄養士のマメ知識

パプリカは皮にツヤやハリがあり、ヘタが変色していないものを選びましょう。ビタミンCやカリウム、β-カロテンなど美肌や免疫力アップの成分が豊富。油と一緒に加熱することで、β-カロテンの吸収率がアップします。

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! 次号は白い野菜レシピをご紹介します!

※調理後は冷蔵庫で保存し、なるべく早めにお召上がりください。

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strengthening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

部署異動や転勤、中途入社で新しい環境におかれた場合など、職場内の人間関係やコミュニケーションに悩む人が少なくありません。中には「人と話すのが苦手なで困っている」という人もいます。そこで今回は、気軽に使える楽ラク雑談力のコツをお伝えしていきます。

1 雑談はコミュニケーションのチャンス

雑談は、意味のないもの、ムダなものと思われがちですが、**相手と打ち解け、本音を言いやすい雰囲気**を作ります。お互いの警戒心を解き、**上司や同僚との親睦を深めるきっかけ**にもなるでしょう。

心理学に、「単純接触効果(興味のないものでも、何度も見たり聞いたりすることで、だんだんとポジティブな感情を持つようになる)」という考え方があります。職場での雑談は、この単純接触効果が得られるため、コミュニケーションのチャンスとなります。



2 雑談は面白なくてOK!



「雑談といっても、何を話せばいいかわからない」「面白いネタなど持っていない」「話し下手だからうまく雑談ができない」など悩んでいる人も少なくないようです。でも大丈夫! 特に会話に内容がなくても**「会話を続けること」**さえできればOK。無理をして笑いをとらなくてもいいですし、すべらないように気を遣ったり、無理に話にオチをつける必要もありません。

3 楽ラク雑談ルール

そもそも雑談とはたわいもない会話ですので、結論や正解などはありません。「この分だと、まだまだ残暑が続くそうですね」という話に、「何を根拠にそう言うのか。エビデンスを出せ」とか、「つまり何が言いたいのか?」と返されたところで、答えようがないですね。これでは会話のみならず、相手との関係も「強制終了」です。

雑談の目的は場の空気を和ませ、軽くすること。話に白黒をつけることはありません。

雑談のルールはたった3つ!
頭の片隅に入れておきましょう。

- 1 雑談は中身がないことに**意味がある**
- 2 **結論は不要**
- 3 身近な他人の噂話などは**相手の警戒心を強めるので要注意**



4 コツをつかんで楽ラク雑談をマスターしよう!

1 きっかけと雰囲気作りから始めよう

● 雑談の始まりは挨拶から

雑談を始めるには、挨拶が欠かせません。「おはようございます」「こんにちは」「お疲れ様です」など、自分から声をかけるようにしてみると、コミュニケーションの機会が広がります。



● 話しかけられやすい雰囲気を醸し出そう

人から話しかけられやすい雰囲気を出すことも大事です。「話しかけにくい人」の特徴は、常に忙しそうにしている、無言、無表情、会話にオチや答えを求めすぎる、そもそも席にいない…の5つ。自分がこれに当てはまっていないかチェックし、行動を改善してみましょう。そして周りから話しかけられたら、「リピート」+「共感ワード」で返してみましょう。

【例】 相手:「朝から電車が遅延して会社に来るのが遅れてしまいましたよ」
自分:「電車遅延か〜! そりゃ大変だったね」

これだけで、その後の会話が続けやすくなります。

● 聞き手に回ってしまおう

人は、自分の話を聞いてくれる相手には信頼感を抱くものです。きっかけは自分が作ったとしても、会話が始まったらなるべく聞き役に徹するのが良いでしょう。前述の「リピート」+「共感ワード」が役に立ちます。

● 相談モードで話しかけてみる

雑談のきっかけを作りづらい場合は、「ちょっと相談してもいい?」「困っていることがあるんだけど、話を聞いてもらってもいい?」などと話しかけてみましょう。人は誰しも、頼られると嬉しく感じます。

共感ワードの一例

【喜び・楽しみ】
「おー! おめでとう!!」
「それは嬉しい!」
「やったねー!」「ホントさすが!」
「あははー! おもしろーい!!」
「それは楽しい!」
「いいな〜、楽しそう!」
「それはワクワクするね〜!」
「え〜! ドキドキする〜♡」

【怒り】
「それは怒るよね!」
「それは悔しいね!」
「それはヒドイね!」

【悲しみ】
「大変でしたね…」
「それは悲しいね…」
「それは辛いね…」
「せっかく〇〇したのに残念ですね…」
「それは泣きたくるよね」

【心配】
「それは心配だよ…」
「それは悩むよね…」

2 共通点があれば会話がはずむ

● 相手をよ〜く観察! 共通点を見つけよう

人は似たもの同士だと親しくなりやすいという「類似性の法則」を使い、趣味、ペット、持ち物、好きな食べ物など、観察や対話を通じて共通点を見つけ、雑談をはずませていきましょう!

● どうしても共通点がないときは…?

相手がよく知っていること、好きでやっていること、得意分野に関することを質問してみましょう。
※いづれにしても、相手をよく観察し、相手に関心を持っている事柄まで、幅広く情報収集しておくことがポイントです!



3 会話のキャッチボールが続くコツ

キャッチボールが成立しづらい雑談の例

A:「今年は沖縄に行こうと思っているんだよね」 ← Aさんは沖縄に行こうとしていて、それを楽しみにしている
B:「私は去年同じ時期に行ったけど、ずっと雨ばかりで全然面白くなかった」 ← 悪気なく自分のネガティブな体験談を話す

この雑談では、自分が話したいことを互いに話す「会話の平行線」状態になってしまっています。雑談力を用いた上手なコミュニケーションは、双方のどちらかが寄り添うこと。

B:「沖縄いいね! 今年はどうして沖縄に行こうと思ったの?」

「リピート」+「共感ワード」+「質問」を使って返すと、会話のキャッチボールが成立し、会話はずみます。



さらに楽ラク対話力を身につけるには、言葉の構造を理解しておくことも大切です。今回は「言葉の構造」についてお伝えしていきます。

上期に開催した健康チャレンジキャンペーンでは、約**22,000名**の方にWebからご参加いただきました。

2022年度下期分を**10月1日(土)**から開催します!

前回と同様、全22コースから自分に合ったコースを選んで参加してください!

- 開催期間：2022年10月1日(土)～11月30日(水)
- Web入力、記録表の提出締切：2022年12月15日(木)
- 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)

上期開催の振り返り

参加者の声

からだを動かす習慣が
ついてよかった!

キャンペーンが
終わっても続けて
いきたい!

参加者からこんな声を
いただきました!

Webから簡単に
参加できるので
続けられました!

たくさんの
コースの中から自分で
選べてよかった

食生活や
生活習慣を見直す
きっかけになった

人気のコース

上期開催時の人気コースTOP3

- 野菜コソコソコース
- 体重記録コース
- ちょこっとウォーキングコース

女性に人気のコース

- お口スッキリコース
- 早めの夕食コース

取り組みやすいコースが
人気じゃな。
年齢や性別などの健康課題に
応じてコースを選んでいる
こともわかるぞ!

男性に人気のコース

- 肝臓に休息コース

若年層に人気のコース

- リラックスタイムコース
- しっかり運動コース

下期は、同時期に
開催している
「みんなで歩活」も含めて
コースを検討するの
おすすめじゃよ

Web版の機能がさらに充実します!

1. 誰とでもチームが組めるようになりました!

今回から同事業所内の人だけでなく、参加者の誰とでもチームを組むことができるようになりました。*チーム機能はMHPポイントの付与の対象外です。

2. Google fitとの歩数連携ができるように!

Google fitと連携をして歩数を自動で記録することができるようになりました。

*歩数連携をするためにはスマートフォンにGoogle fitアプリのインストールとGoogleアカウントの作成が必要です。
*詳細はキャンペーンサイト内のマニュアルまたは健保ホームページをご覧ください。

e-ラーニング動画も
もっと充実させて
いくからな!

参加手順

- 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、コースを達成しても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)。
- 1コース達成ごとにMHPポイントを贈呈いたします(紙の参加者の方は記録表の提出が必要です)。
- 本キャンペーンは途中参加可能です。途中参加をする際は、開催期間中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。

Webから参加の方

1. URLか二次元コードからアクセスしよう!

<https://mekenpo.kenchare.net>



2. まずはユーザー登録をしよう!

*上期参加者もユーザー登録が必要です。

3. コースに参加して日々の記録をしよう!



4. キャンペーン期間後も継続版を有効活用しよう!

2022年 2023年
継続版利用可能期間: **12/1(木)～2/28(火)**
*継続版はMHPポイント付与の対象外です。

紙から参加の方

記録表は上期と同じ内容になります。
上期に配布した記録表の写しまたは健保ホームページから印刷してご利用ください。

提出先

【事業所に所属している方】
事業所のMHP担当部門

【特退・任継被保険者、被扶養者の方】
〒100-8310
東京都千代田区丸の内2-7-3
東京ビル
三菱電機ライフサービス(株)
MHPポイント窓口 行

*記録表を印刷、コピーしていただく場合は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なりますのでご注意ください。

コースを達成すると…

1コース達成ごとにMHPポイント**500P**プレゼント!
最大**5コース**で**2,500P**が獲得できます!



*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。

お問
い合
わせ

【9/21(水)～12/15(木)】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を除く)

【12/16(金)～2/28(火)】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 エクササイズ

第2回
快眠編

「快食・快眠・快便」を手助けするための運動を、3回にわたってご紹介します。第2回は「快眠」につながるエクササイズです。楽しく動いて、ぐっすり眠ろう！

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・
公認スポーツプログラマー
金城 博子

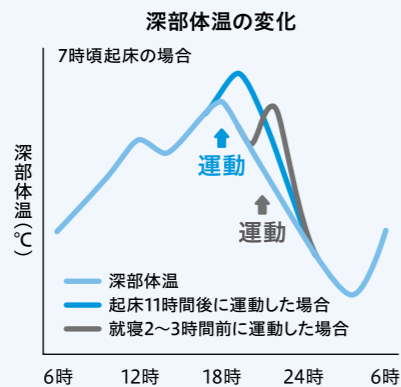


起床11時間後の運動で快眠生活を送ろう！

食後や入浴後、眠気が起こることはありませんか？ 一旦体温が上昇し下降し始めたとき、その温度差が大きいほど眠気が顕著になります。その体温リズムを上手に取り入れて、快眠へとつなげていきましょう！

運動と体温リズムの関係

からだには“深部体温リズム”が備わっており、一日の中で時間と共に変化します。そして起床11時間後に深部体温が最も高くなります。この時間帯に運動をして体温をさらに上げ、下がり始めることで快眠につなげることができます。仕事などで起床11時間後に運動が難しい場合は就寝2~3時間前に運動することで下がり始めることができます。



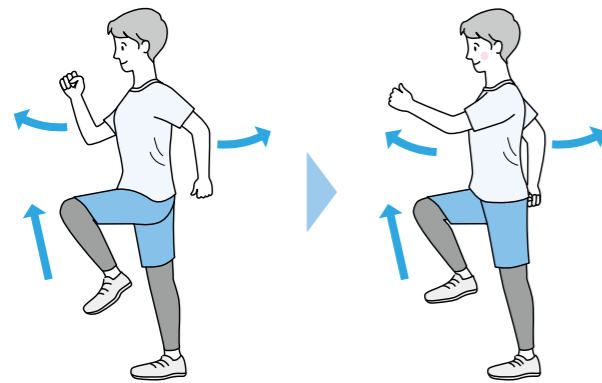
快眠のための、おすすめ短期目標&健康チャレンジコース

- 日々の生活の中でストレッチや筋トレをしている
おすすめ 全身の筋肉を使った運動
- 意識して10分以上多く歩くようにしている
おすすめ 歩幅や手の振りを大きくする
- 日々の生活の中で「歩行と同等以上の強度の身体活動」をしている
おすすめ 坂道や階段を利用する

快眠エクササイズ … 筋肉の温度を上げて、体温を上昇させよう！

exercise 1 無理なく実践！
手脚ふりふりウォーキング

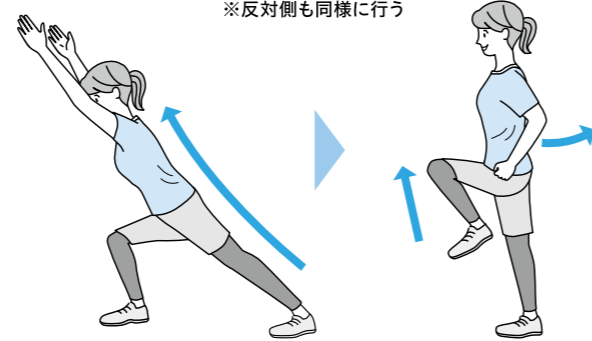
- ① 良い姿勢で膝・太ももを高く上げてその場歩き。
- ② さらに肘を軽く曲げ、腕を前後に大きく振る。



効果：脚・肩甲骨周りの筋肉が動き、全身の筋温が上昇
目安：普段の歩きより息が上がりが全身が熱く感じる程度(約1分×2セット)

exercise 2 ちょっと頑張ってみよう！
手脚あげあげエクササイズ

- ① 体幹がぶれないよう左脚を後ろに大きく引き、両腕を伸ばす。
- ② 両腕を引き、左膝を上げる。
- ③ ①～②を15秒間繰り返す。
※反対側も同様に行う



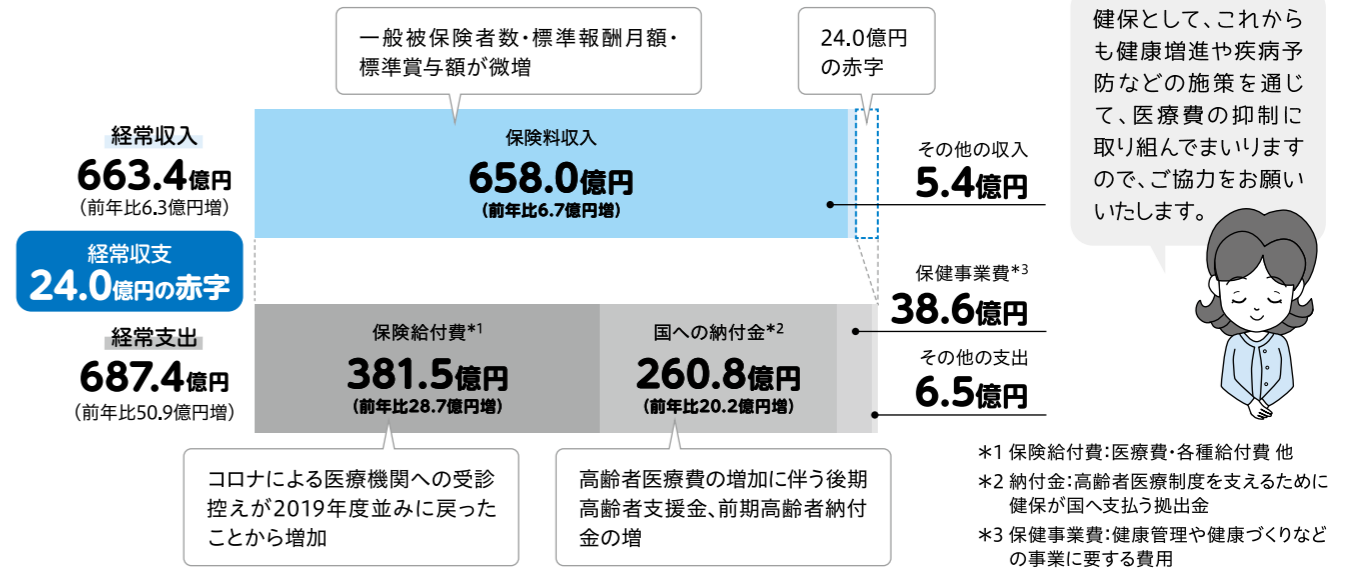
効果：全身を大きく動かすことでex.①よりさらに筋温UP
目安：息が上がりが、じわりと汗ばむ程度(左右各15秒×2セット)

※リズムカルに、呼吸を止めずに行いましょう。※無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

1 2021年度 健保決算報告

去る7月20日に開催された第137回健保組合会にて2021年度の収入支出決算を確認しました。2021年度の経常収支は、収入663.4億円、支出687.4億円で24.0億円の赤字となりました。2022年度も医療費(保険給付費)の増加等により厳しい財政状況が予想されます。

● 2021年度決算 経常収支の内訳



● 基礎数値

区分	2021年度(A)	2020年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(一般)(人)	108,617	108,117	500	0.5%
被保険者数(特退)(人)	12,206	12,831	-625	-4.9%
平均標準報酬月額(円)	389,225	385,988	3,237	0.8%
平均標準賞与額(円)	1,837,606	1,813,230	24,376	1.3%

なお、介護勘定は以下の通りです。

科目	2021年度(A)	2020年度(B)	(A)-(B)
介護保険料収入	8,302	8,164	138
その他収入	719	424	295
収入合計	9,021	8,588	433
介護納付金	8,515	8,115	400
還付金	1	1	0
支出合計	8,516	8,116	400
総収支(剰余金)	505	472	33

単位(百万円)

収入は前年度実績比4.3億円増の90.2億円、支出は前年度実績比4.0億円増の85.2億円で、5.1億円の黒字となりました。収入に、前年度決算残金の繰越金4.3億円、法定準備金からの繰入金2.9億円が計上されているため、実質的には2.1億円の赤字となりました。

2 2022年9月診療分より、合算高額療養費付加金の世帯の自己負担限度額が変わります。

合算高額療養費が支給され、かつ合算高額療養費付加金の対象になった場合、2022年8月診療分までの自己負担限度額は【25,000円×対象者人数】でしたが、2022年9月診療分からは対象者人数に係わらず【一律 25,000円】になります(1,000円未満端数切捨て)。

[合算高額療養費付加金の世帯の自己負担限度額]

2022年8月診療分まで
25,000円 × 対象者人数

変更

2022年9月診療分から
一律 25,000円

※詳細は三菱電機健康保険組合ホームページの

健保の給付 > 医療費が高額になったとき > 自己負担がさらに軽減される場合 をご覧ください。

事業所表彰発表!

MHP21ステージⅢ 5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。

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

1,000人以上の事業所

健康優良賞 三菱電機(株) 本社

この度は健康優良賞に選定いただきありがとうございます。職場の特徴や健診結果を踏まえた保健指導を進めたり、歯科健診で経年変化を確認しながら歯科疾患予防に取り組んできましたが、その地道な活動が受賞につながり大変喜んでます。今後もこれまでに以上にMHP活動を推進してまいります。



MHP21ステージⅢ
5年目としての
受賞の皆様です!



300人以上、
1,000人未満の事業所

三菱電機(株) 京都製作所

健康優良賞をいただき、ありがとうございます。MHP21ステージⅢ最終年度での受賞は、5年間の地道な活動が集大成したものと思います。今後も「いきいきワクワク」が止まらない京都地区を目標に活動推進してまいります。

メルコエステートサービス(株)

健康優良賞をいただきありがとうございます。従業員一人ひとりの健康に対する意識の表れとも言える賞ですので、この受賞をきっかけにMHP活動の取り組みがより一層広がっていくよう、引き続き推進してまいります。



300人未満の事業所

〈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	28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	40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	64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、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

1,000人以上の事業所

健康増進努力賞 姫菱テクニカ(株)

健康増進努力賞を受賞できたのは、これまで継続してきたMHP活動への「全員参加」が定着してきた成果だと考えています。今後も従業員がより健康的な会社生活を送れるよう努め、「健康経営優良法人」の認定を目指して健康維持・増進活動に取り組んでいきます。



天橋立ウォーキングイベント



栄養教室実施風景

三菱電機(株) 系統変電システム製作所 赤穂工場

300人以上、
1,000人未満の事業所

21年度は「MHP活動に全員参加」を目標に活動しました。従業員全員の努力の結果、健康調査結果改善とともに、健康増進努力賞を受賞することができました。全員参加のMHP活動を定着させ、一層の健康増進に取り組みます!

※今回は、300人未満の事業所の該当はありませんでした。



※「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 (株)ファミリーサービス

年度目標優良賞をいただきありがとうございます。健康カードの事業所目標に「適正体重」を掲げ、従業員一丸となって取り組みました。今後はMHP活動全員参加を目標に、健康優良企業「銀の認定」取得を目指します!



ラジオ体操実施風景



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。MHP「いきいきワクワクACTION」でも、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!



**1人でも
本戦参加可能!**

「チーム未所属」または「1人チーム」の方も「個人平均歩数ランキング」に参加ができます。
「チームではちょっと…」という方もぜひお気軽にご参加ください!

powered by kencom

エントリー期間

10.3 14:00 - 10.31 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。

本戦

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・ログインをする必要があります。

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す。

みんなで歩活の楽しみ方

01 チームに参加!

- 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チームに参加しましょう!

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 レンキングで競争!



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! レンキングは2種類楽しめます!



参加者全員にMHPポイント200P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。
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。
App Store からダウンロード
Google Play でお入れよう
kencom もしくはアプリストアで「kencom」と検索

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。

例 ①記号 ②番号
③保険者番号