

# アントレ Entrée

けんぽ広報誌

No. **119**  
2023 / SPRING

三菱電機健康保険組合

間違いは全部で  
**10個**もあります!

鷹の爪団からアントレ読者に間違い探しの挑戦状!

なんで  
ムダに難しく  
するんじゃ!

ちょ〜ムズ!!  
**いきいきワクワクまちがい探し**



**特集** いきいきワクワクACTION 2年目スタート!

**新連載** いきいきワクワクCooking

**新連載** 今スグできる! 筋活エクササイズ

楽ラクコミュニケーション対話力

健康チャレンジキャンペーン&みんなで歩活

答え合わせはP.5に掲載!

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

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

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



©DLE

いきいきワクワクACTION 2年目スタート! /

# 2022年度 MHP健康調査結果レポート

毎年、MHP活動の一環として現役従業員を対象に健康調査を実施しています。  
2022年度は、新しい活動に合わせて調査内容の見直しを行いました。  
新たな指標で皆様の健康満足度の状況把握と改善サポートに努めてまいります。  
ここでは調査結果についてご紹介します。

調査概要  
●調査日：2022年6月13日～7月8日 ●調査対象：全現役従業員  
●回答者数：102,177人(男性82,581人、女性19,596名) ●回答率：96.5%

## 健康満足度



**快食**

食欲があり、おいしく食事がとれている人は…全体の **87.2%** じゃ!

お、これはナイス快食ですね!

おいしく食べることは健康の原点。いきいきワクワクレシピ(P.10)も見てくださ~い

フィリップ



**快眠**

気持ちよく、ぐっすりと眠れている人は…全体の **55.9%** じゃ!

「ぐっすり」は Good Sleep の略ではないらしいですよ

「快眠」には食事や運動に加え、眠るための環境づくりも大切なんだからな…

レオナルド博士



**快便**

便通がよく、お腹がすっきりとしている人は…全体の **64.8%** じゃ!

快食の割合からすると、出ていく方はだいぶ低いですね!!

規則正しい生活リズムが腸内環境を整えるらしいぞ!

## 生活習慣



**食事**

食事の量と質のコントロールができていない人の割合 **15.9%**

おいしく食事がとれている人の割合とコントロールができていない人の割合は意外に差があるようじゃ

好きな物を好きなだけ食べているのか! うらやましいです!

**運動**

息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週行っている人の割合… **31.3%**

1日平均8,000歩以上歩いている人の割合… **30.3%**

P.12の「筋活」をチェックするんだ! 「みんなで歩活」のエントリーも始まるぞ!

**睡眠**

良質な睡眠を得るための行動ができていない人の割合 **40.2%**

zzz

麒麟は20分しか寝ないらしいですよ

ヒトと野生の動物は違うからいいの!

**歯の手入れ**

1日3回歯の手入れをしている人の割合… **26.6%**

定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合… **50.0%**

デラックスファイター

HAHAHA! お前たちの歯の手入れは不十分だ!

お前何しに来たんだよ!

**喫煙**

喫煙をしない人の割合 **79.2%**

加熱式たばこや電子たばこも喫煙者に含めた結果です

**飲酒**

節度ある適度な飲酒ができていない人の割合 **69.8%**

酒は飲んでも飲まれるな…

次ページでは「食事」「飲酒」について詳しく見ていきます!



# 食事 飲酒 に注目!

少しずつ暖かい季節になってきました。お花見や歓迎会など、食事やお酒を楽しむ機会も増えそうです。食べすぎや飲みすぎは気になりますが、我慢するだけでは楽しくないですね。健康調査項目のうち、「食事」「飲酒」のデータから見てきたことをご紹介します。参考にいただき、食事やお酒を楽しみつつ、いきいきワクワクの春を迎えましょう。

## 食事

「はい」と答えられる質問にチェックを入れてみよう!

- Q1 朝食を毎日食べていますか?
- Q2 夕食は就寝2時間前までに終わっていますか?
- Q3 しっかり噛んでゆっくり食べていますか?
- Q4 野菜を毎食しっかり食べていますか?
- Q5 お菓子や清涼飲料水、お酒のとり過ぎに気をつけていますか?
- Q6 塩分に気をつけていますか?
- Q7 脂っこい食品に気をつけていますか?
- Q8 栄養成分表示を参考に食事を選んでいきますか?
- Q9 極端な食事制限をしないよう気をつけていますか?
- Q10 体重をはかる習慣がありますか?

まずは食事に関する10の質問じゃ。調査に回答した人もそうでない人も、あらためて質問に答えてみよう。今の自身の状態を確認するんじゃ



さあ、僕は何個だったでしょう?



「はい」と答えた質問の数

個

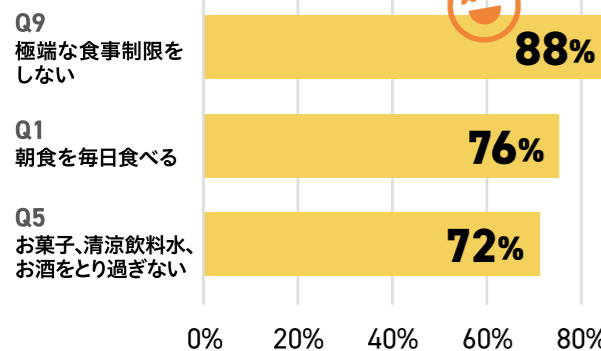
グループ全体では、男性は平均5.8個、女性は平均6.6個の質問に「はい」と答えられているぞ! 自分の結果と比べてどうだったかな?

## 調査結果をCHECK!

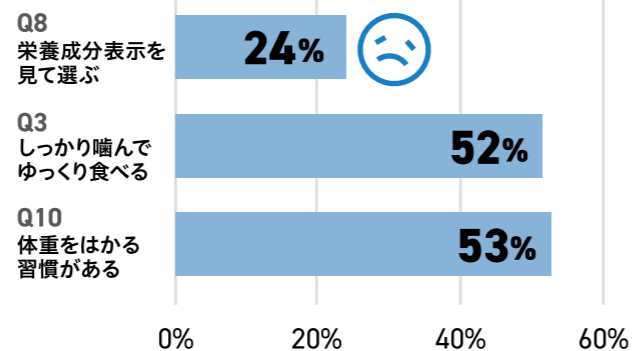
### 「はい」が多かった項目、少なかった項目は?

【食事に関する10の質問の中で「はい」と答えられた割合】

トップ3



ワースト3



毎日朝食を食べる人(Q1)は全体の76%を占めていますが、年代別で見ると20~30代は約67%と低く、欠食している人も少なくないようです。栄養成分表示を参考にされている人(Q8)は24%と、少ないことがわかりました。

栄養成分表示の見方はP.6で解説しています!



## 飲酒

続いては飲酒の項目じゃ!

該当する項目にチェックを入れて振り返ってくださ〜い

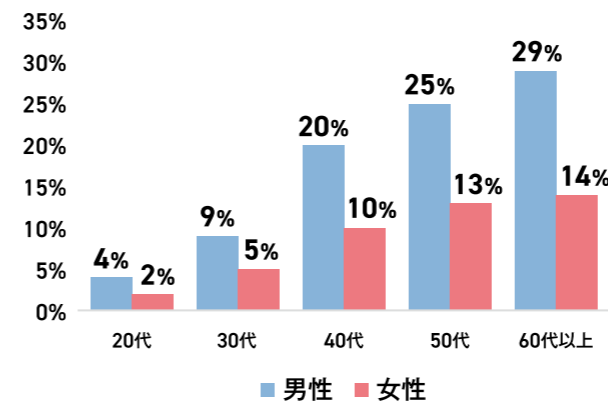


- Q1 お酒を飲む頻度はどれくらいですか?  
 飲まない  1度以下/月  2~4度/月  2~3度/週  4~6度/週  毎日
- Q2 翌日にお酒が残らないような飲み方をしていますか?
- Q3 意識して休肝日を毎週設けていますか?
- Q4 飲酒日の1日あたりの飲酒量は2ドリンク\*までとしていますか?
- Q5 飲酒量を改善する努力をしていますか? ※2ドリンク(純アルコール20g=日本酒1合=ビール500mL)

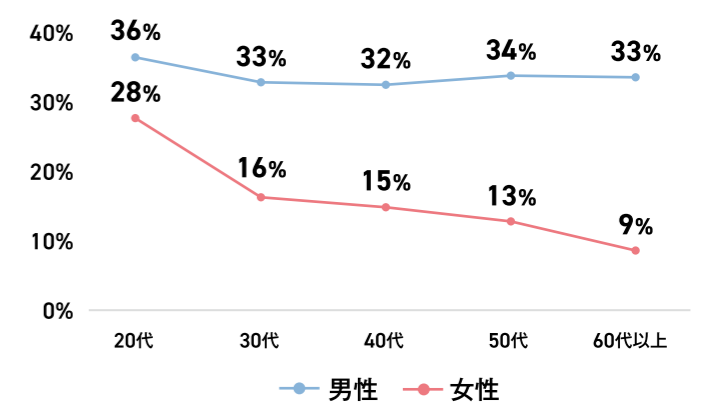
## 調査結果をCHECK!

### 毎日お酒を飲む人、3ドリンク以上飲む人の割合は?

【毎日飲酒している人の割合】



【飲酒日の1日あたりの飲酒量が3ドリンク以上の人割合】



男性も女性も年齢が上がると割合が増えているぞ

年齢が上がると女性は飲酒量が下がりますが、男性はどの年代も30%以上の割合になってますね!

ちなみに、意識して休肝日を毎週設けている人(Q3)は、全体の46%だったぞ



お酒を減らすコツはP.7で解説しているから、工夫してみてくださいよな!

次号は「睡眠」と「歯の手入れ」のデータを解説していきます。

より一層の「いきいきワクワク」ライフのために、ぜひ参考にしてみてください!

表紙企画

いきいきワクワク  
ちょ〜ムズ!!  
まちがい探し  
答え合わせ

10個の間違ひ、見つかりましたか?

難しくてもNOクレーン、アントレはNOリターン...



# かしこく食べて、お酒と上手に付き合う ちょっとしたコツをご紹介します！

MHP健康調査の結果を振り返ってみて、いかがでしたか。

健康に気をつけないといけないのはわかるけど、ご飯をおいしく食べたい、好きなお酒を楽しみたい…。  
そんな方に、かしこく「食事」として上手に「お酒」と付き合うためのコツをお伝えします。

食事をかしこく  
楽しみたい方へ

## 「栄養成分表示」をチェックして食品を選ぼう！

吉田くん、昼ご飯を買うのに迷っているようだが、栄養成分表示はチェックしておるか？



おにぎり(鮭)		ミックスサンド(ハムチーズレタス/卵ハム/ツナレタス)	
栄養成分標示	106gあたり	栄養成分標示	135gあたり
エネルギー	186kcal	エネルギー	354kcal
たんぱく質	4.6g	たんぱく質	13.9g
脂質	0.7g	脂質	21.0g
炭水化物	39.0g	炭水化物	26.5g
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g

何ですか、それ。そもそも何を食べてるのかすら気にしてないのに、成分なんて確認するわけないじゃないですか



おいおい、成分表示にはいきいきワクワクにつながる情報が満載なんじゃぞ！



そうなんですか！見方を教えてくださいよ！



### 三菱電機ライフサービスの管理栄養士に聞いてみました！

食品の袋や箱に表示されている栄養成分表示。じつは、自分のからだに合った食品を選ぶための大切な目安となります。気になる成分について、1食の摂取目安量と見比べながら確認するのがポイントです。

対象者	栄養成分	1食あたりの目安
体重が気になる人 … エネルギー	エネルギー	733kcal
男性766kcal 女性583kcal	たんぱく質	27.3g
	脂質	28.0g
血糖値・中性脂肪が気になる人 … 炭水化物	炭水化物	95.3g
男性95~124g 女性72~94g	食塩相当量	5.1g

コンビニの幕ノ内弁当 栄養成分標示 1食あたり

〇gあたり、〇個あたりなど、表示単位に注意！

コレステロールが気になる人 … 脂質 <1食の目安> 男性17~25g 女性12~19g

血圧が気になる人 … 食塩 <1食の目安> 男性2.5g 女性2.1g

\*目安の数値は30~49歳・身体活動レベル1の摂取目安量

体重やコレステロールが気になる人はおにぎり、血糖値や中性脂肪が気になる人はミックスサンドを選べばいいってことだな！



手に「取って」、自分の目で「見て」から「購入」、つまり【TMK】ですね！



略しすぎでは…



お酒を楽しみたい方へ

## 「飲酒」にまつわる疑問にお答えします！

Q1: 適切な飲酒量ってどのくらい？

A: 1日平均アルコール20gが適切です。

最近では商品の側面にアルコール量が記載されているものが増えてきています。チェックしてみてください。

アルコール20gの飲酒量

※右記のお酒は1種類でアルコール20gです。



酒は飲んでも飲まれるな、じゃ！野間緑地は福岡県福岡市にある小さな公園じゃろ！

ズバリ！酒は飲んでも野間緑地！



Q2: どうしても飲みすぎてしまうのですが、飲酒量を減らすにはどうしたらいいの？

A: 「環境から変える」「時間ルールを決める」「メリットを考える」の3つの方法をおすすめします！

### 1. 環境から変える

冷蔵庫には飲む分だけ冷やす/グラスを小さくする/「量より質」で高価なお酒を購入 など

ボトルのお酒もひと工夫！

- ★日ごろから3ドリンク以上\*飲んでいる方は、ボトルではなく、飲む分のみ缶で購入するのがおすすめ
  - ★3ドリンク未満の方は、薄めにお酒を作ることをおすすめ
- ※Q1記載の適量20gを超える量

高価なお酒……



### 2. 時間ルールを決める

- 21時以降はお酒を飲まない/量を減らす
- 夕食と同時に飲酒を終える など

「だらだら飲み」で飲酒量が増えないように心がけることじゃな



遅い時間になればなるほど消化されにくく、睡眠の質が下がる原因になるからな！



### 3. お酒を減らすことのメリットを考える

からだへのメリット

- 眠りが深くなる、朝の目覚めが良くなる
- 肌荒れが改善する ●下痢をしなくなる

生活へのメリット

- 家族団らんの時間ができる
- 自分の時間が持てる ●お金が貯まる

1日1本の発泡酒を我慢すると、年間で約6万円も貯まるらしいぞ！



買えるじゃないですか、高価なお酒！

なんで酒に回すんじゃ！



意識するだけで、「食事」「お酒」との付き合い方もきっと変わります。ぜひ試してみてください！

# 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(うっ)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

他者と対話の中で、「話がかみ合わない」と感じることはありませんか。

じつはこれ、無意識のうちに言葉が形を変えて伝わっているから。ここではその3つの特徴と、相手とわかり合うために何が必要なのか、コミュニケーションの楽ラクポイントを見ていきましょう!

## 1 「違う、そうじゃない」現象はなぜ起きる?

日常の中で、「きちんと連絡をしたのに、相手に意図が伝わってなかった…」  
「指示したとおり動いてくれなかった…」など、コミュニケーションに食い違いが生じ、  
イライラしてしまったことはないでしょうか?

よくありがちなのは、美容室でのヘアカット。  
「髪型のイメージを美容師さんに伝えたのに、  
仕上がりが自分のイメージと全然違った」  
こうした「違う、そうじゃない」現象”を経験した方も多いのではないのでしょうか。

自分は的確に伝えたと思っていても、相手に伝わっていない。

「違う、そうじゃない」… こうした現象は、なぜ起きてしまうのでしょうか?



## 2 脳のクセが原因 - 無意識の3つのフィルター

私たちはものごとを体験し、見て、聞いて、感じたことを、個々に意味付けや解釈をしながら  
他者とコミュニケーションを取っています。

このとき、無意識のうちに、次の3つのフィルターを通して言語化しています。

- 3つのフィルター
- 省略** 具体的な部分を省略すること
  - 歪曲** 自分の過去の体験などに基づく思い込みにより、物事を歪めて解釈すること
  - 一般化** 1つの事例がすべてであるかのように表現すること

これらは必ず生じる脳のクセで、ミスコミュニケーションの原因になります。

ただし、必ずしも悪いものというわけではありません。

つねに具体化してものごと捉えようと、細かすぎて脳は処理しきれません。

脳が「省略」「歪曲」「一般化」をするのは、私たちが社会生活を送るうえで必要不可欠なのです。

ミスコミュニケーションは、伝える側と受け取る側、「どちらにも原因がある」というケースがほとんどです。

大切なのは、「どうして伝達したことが違う意図で相手に伝わってしまうのか」について知ることです。

## 3 「確認」と「質問」でミスコミュニケーションを防ごう!

日常のコミュニケーションでは、つねに「省略」「歪曲」「一般化」が行われていることを理解しておきましょう。  
ミスコミュニケーションを防ぐには、確認と質問が大切です。3つのフィルターごとに見ていきましょう。

### 1 省略の例

「」の言葉には何が省略されているのでしょうか?

ここで紹介する以外にも省略されていることがあれば思い浮かべてみましょう。

- 例 「明日出かけます」 ▶ 明日の何時何分、どこに誰とどうやって何をしに出かけるの?
- 例 「あの人楽しそう」 ▶ あの人が誰? 何を楽しんでいるの?
- 例 「これウケる〜」 ▶ これって何? なにがどんなふう面白いの?
- 例 「これ明日までお願い」 ▶ これって何? 明日までとは何時何分まで? 何をどのようにしておけば良いの?

#### 確認ポイント

その場の光景をイメージして、確認していきましょう。  
5W1H (いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どのように) を使うとわかりやすいですね。

### 2 歪曲の例

例 「メル田課長に挨拶したけど無視された。嫌われているみたい。もうだめだ」

こちらが挨拶したことは事実ですが、本当に無視されたかはわかりません。  
「どんなふうに挨拶しているの?」「毎回挨拶しても無視されるの?」「どうして嫌われているとわかったの?」「もうだめだというのは、具体的に何がどうだめなの?」といった具合に自問自答してみましょう。



### 3 一般化の例

例 「いつもみんなが私のことをバカにしている」

このように、「いつも」「みんな」「絶対」のような一般化の単語が出てきた場合は、「みんなとは、誰と誰のこと?」「いつもとは、どんなときのこと?」「どうしてバカにされていると思ったの?」と問いかけてみましょう。そうすることで話はより具体的な方向に進みます。  
また、自身や相手の気づきを促すことができ、問題解決の糸口になります。



#### 「確認」「質問」トレーニングのポイント

相手とわかり合うためには、省略によって失われた情報や、歪曲や一般化によって事実とは異なってしまった情報を取り戻す必要があります。そのための方法が、確認と質問です。

- ① 他人がどんな言葉を使っているのか、まずは「聞くこと」に集中する。
- ② 他人の言葉に隠れている「省略」「歪曲」「一般化」を見つける。

日常の中で、自分が普段使っている言葉や、テレビやインターネットなどで他者が話している内容を意識してみると、「省略」「歪曲」「一般化」がたくさんあると思います。

このように話の内容を具体的にしたり、確認したりすることにより、ミスコミュニケーションを防ぐことができます。  
質問と確認を繰り返しながら、多くの情報を交換し、部下や同僚、上司、家族とわかり合える関係を築いていきたいですね。

今回は、「質問スキルを身につける」についてお伝えしていきます。

# いきいき ワクワク

## Cooking

vol.1

気忙しく過ぎていく毎日。ほんの少し立ち止まって、心ときめく料理で気分をアップさせてみませんか。本号から、華やかで季節を感じられるメイン、サイド、デザートレシピをお届けしていきます。ホームパーティのメニューとしてもおすすめ！快食・快眠・快便につながる食材が含まれているので、心もからだもいきいきワクワク♪  
ぜひお試しください♪

※快食・快眠・快便につながる食材が使われているレシピには、右記のマークが付いています。



ただし、食事だけではなく運動や生活習慣も含めて取り組みましょう！

隙間なくキュッと並べるのがコツ！

### 彩りモザイク寿司

【材料 (15×15cm四角型1台分/2人分)】

刺身(3種類2~3切れ入り) ..... 1パック  
※今回はサーモン、まぐろ、鯛を使用

酢飯  
ごはん ..... お茶碗2杯分(約300g)  
酢 ..... 大さじ1と1/2  
砂糖 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2

アボカド ..... 1/6個

薄焼き卵  
卵 ..... 1個  
砂糖 ..... 小さじ1  
酒 ..... 小さじ1  
サラダ油 ..... 適量

飾り用野菜 ..... お好みで各適量  
※今回はラデュッシュ、かいわれ大根、青ねぎ、きゅうり、すだち、紅たてを使用

【作り方】

- 1 ごはん全体に酢、砂糖、塩をふりかけ、切るように混ぜ合わせる。人肌の温度になるまで冷ます。
- 2 型にラップを広げて1が均一になるように詰め、しばらく置いて型に馴染ませる。
- 3 薄焼き卵を作る。ポウルに卵、砂糖、酒を加え混ぜ合わせ、卵焼き器にサラダ油を熱して卵液を流す。半分サイズのよう中央から折りたたんで焼き上げる。
- 4 2を型から取り出し、ラップごと16等分にカットする。ラップを外し、器に隙間なく並べる。
- 5 刺身、アボカド、薄焼き卵をカットした酢飯の大きさに合わせて切り揃え、酢飯の上にモザイクになるよう盛り付ける。
- 6 飾り用の野菜をお好みの形に切り、盛り付けたらできあがり♪



サーモンやアボカドのトリプトファンで快眠を応援！

🕒 調理時間 約45分

🔥 1人あたりの参考エネルギー 447 kcal

【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:22.7g 脂質:12.9g 炭水化物:55.3g 食物繊維:0.9g

### キャベツと豆腐のグリーン焼売

【材料 (8個分/副菜として2人分)】

豚ひき肉 ..... 100g  
豆腐 ..... 75g  
キャベツ ..... 4~5枚(約200g)  
しいたけ ..... 2個(約30g)  
玉ねぎ ..... 25g  
グリーンピース(飾り用) ..... 8粒  
片栗粉 ..... 大さじ1  
鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ3/4  
塩 ..... 小さじ1/8

【作り方】

- 1 フライパンのサイズに合わせてオープンシート\*を切り、敷いておく。豆腐はキッチンペーパーで包み余分な水気を切る。しいたけと玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 キャベツは芯をそぎ落とし、耐熱ボウルに入れふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱が取れたら短い千切りにしてパットに広げておく。
- 3 ボウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでこねる。1の材料とAを加え混ぜ合わせる。
- 4 タネを8等分にして2のパットに落とす。肉だねの周りにキャベツを貼り付け、グリーンピースを飾り、フライパンに移す。150mLの水をオープンシート\*の下に流し込み、フタをして中弱火で7分蒸し焼きにしてできあがり♪  
※クッキングシートでもOK



千切りキャベツはタネに押し付けるとよく☆

豆腐、挽肉のトリプトファンで快眠を、しいたけのうま味で快食を応援！

🕒 調理時間 約35分

🔥 1人あたりの参考エネルギー 206 kcal

【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:14.6g 脂質:9.5g 炭水化物:16g 食物繊維:3.3g

メレンゲクッキーは事前に作っておくと楽ちん♪



生クリームやプレーンヨーグルトのトリプトファンで快眠を応援！

🕒 調理時間 約20分\*

🔥 1人あたりの参考エネルギー 213 kcal

【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:2.8g 脂質:13.6g 炭水化物:20.3g 食物繊維:0.8g

\*メレンゲクッキーを作る時間は除く

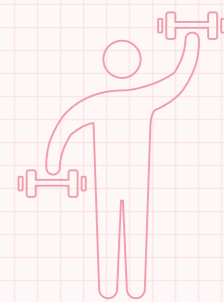
### 春いちごイトナメス

【材料 (4個分)】

いちご ..... 1パック(約200g)  
生クリーム ..... 120g(脂肪分が30%台のもの)  
プレーンヨーグルト ..... 80g  
メレンゲクッキー ..... 60g  
卵白 ..... 1個分(約35g)  
グラニュー糖 ..... 50g  
レモン汁 ..... 小さじ1  
すり下ろしたレモンの皮 ..... お好みで1/2個分

【作り方】

- 1 メレンゲクッキーを作る。ポウルに卵白、レモン汁、レモンの皮、小さじ1のグラニュー糖(分量内)を加え、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる。
- 2 残りのグラニュー糖を3回に分けて加え、ツノが立ち、ポウルをひっくり返しても落ちないくらいまで泡立てる。
- 3 オープンシート\*を敷いた鉄板に2をスプーンで落とし、絞り袋に入れて絞り出してもよい、100°Cのオーブンで2時間、カリカリになるまで乾燥させる。  
※クッキングシートでもOK
- 4 ポウルに生クリームを加え、ツノが立つまで泡立てる。別のポウルにプレーンヨーグルトを入れ、泡立てた生クリームを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 5 いちごを食べやすい大きさに切る。器にいちご、4のクリーム、砕いたメレンゲクッキーをランダムに盛り付けただけできあがり♪



# 今すぐできる！ 筋活エクササイズ

第1回  
ふくらはぎ  
編



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

“人生100年時代”を楽しく過ごすために、健康なからだを維持したいですね。

そこでおすすめしたいのが「筋活」です！

本年度は筋活＝「筋肉を育てる活動」を全4回にわけて、部位ごとにご紹介します。

初回は“第二の心臓”といわれる「ふくらはぎ」でLet's!筋活!

## ふくらはぎで 血液のめぐりを良くしよう!

血液のめぐりを良くすることは、美容や健康の基本です。なぜなら、酸素や栄養は血液に乗って全身に行き渡り、また老廃物も血液によって除去されるからです。

ふくらはぎには、筋肉が収縮することで足先から血液を全身に戻し、心臓の手助けをするというはたらきがあり、これこそふくらはぎが“第二の心臓”といわれる所以です。



### ふくらはぎエクササイズの3つの特徴

- 足のひきしめ** … ふくらはぎにメリハリをもたせ、足首をひきしめられる♪
- 全身の健康効果** … 血行促進、体温上昇、代謝UPなどが期待できる♪
- 超時短** … いつでも、どこでも、ほんの数秒でできる♪

## 筋肉量を増やすコツ

筋肉量はかかる負荷に比例して増減します。普通の生活でかかる負荷が少ない現代社会では、筋肉はどんどん減少してしまいがち…。一方で、意図的に筋肉に負荷をかければ年齢を問わず成長させることもできます。歩数を増やす、階段を使う、積極的に荷物を持つなど、ちょっとした負荷をコツコツ積み重ねることも「筋活」では大切です。

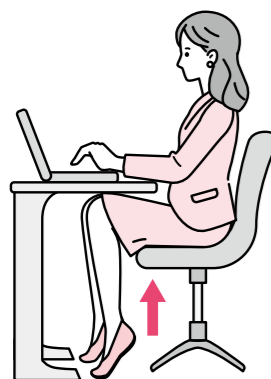


## ふくらはぎの筋活エクササイズ

まずはその場で簡単にできるエクササイズを行ってみましょう！しばらく続けると足元からポカポカしてきますよ。

### exercise 1

座った状態でかかとをギュ〜ッと持ち上げる。3秒間キープしたらゆっくりとおろす。



目安  
10回程度

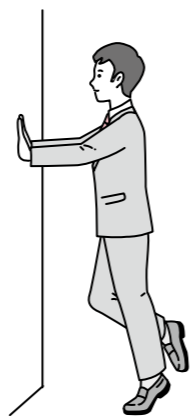
### exercise 2

立った状態でかかとをギュ〜ッと持ち上げる。3秒間キープしたらゆっくりとおろす。

※壁などにつかまりながら行いましょう。



目安  
10回程度



片足ずつなら、さらに負荷アップ!

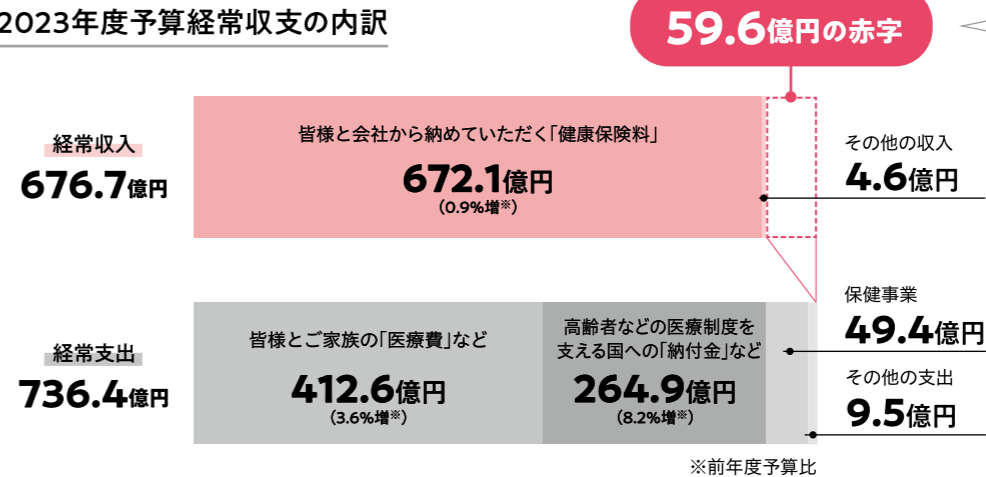
※リズムカルに、呼吸を止めずに行いましょう。※無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

## 2023年度 健保予算のご報告

2月に開催された第139回組合会において、2023年度の予算を決定しました。国への納付金、医療費の増加が見込まれており、収支としては赤字見込みでの予算編成となりました。なお、健康保険料率については8.8%に据え置きます。

### 健康保険

#### 2023年度予算経常収支の内訳



別途積立金の取り崩し等により赤字を補填することになります。

収入面では、特例退職被保険者数が減少しますが、一般被保険者数の増加、給与・賞与水準の上昇により、健康保険料の増収を見込みました。支出面では、高齢者の増加による「納付金」の大幅な増加などを見込みました。

### 介護保険

#### 2023年度予算 総枠89.8億円

介護保険料率は1.65%に据え置き

科目	2023年度予算
介護保険料収入	8,487
その他収入	495
収入合計	8,982
介護納付金	8,546
その他支出	436
支出合計	8,982

単位(百万円)



財政健全化にご協力を!

#### 特例退職被保険者の保険料について

- ・標準報酬月額：260,000円(2022年度と同額)
- ・一般保険料：22,880円/月(2022年度と同額)
- ・介護保険料：4,290円/月(2022年度と同額)

#### 任意継続被保険者標準報酬月額の上限額について

- ・任意継続被保険者標準報酬月額の上限額：410,000円

## 2023年度 被扶養者資格の再確認(検認)のお願い

今年度の被扶養者資格の再確認(検認)の対象は、以下のとおりです。

一般被保険者(現役従業員)の  
22~24歳・30~36歳の被扶養者(お子様・奥様など)

対象の被扶養者がいる被保険者には、6月中旬に事業所経由で被扶養者調書をお届けします。

必要書類を添えて期限までにご提出いただくよう、ご協力をお願いいたします。

※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております。

### 春は就職の季節です

被扶養者に異動(就職先から保険証が発行された場合など)があったときは、健保組合への手続きが必要です。

忘れずに扶養削除の手続きをお願いいたします。

# 健康チャレンジキャンペーン

みんなで参加しよう!

- 開催期間：2023年5月1日(月)～6月30日(金)
- 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)



健康チャレンジキャンペーンも2年目に入りました。  
新たなコースも追加されていますので、取り組みたいコースを選んで参加してください。

## Webから参加の方

1. URLか二次元コードからアクセス!  
<https://mekenpo.kenchare.net>
2. ユーザー登録をしよう  
※前年度、登録済みの方もユーザー登録が必要です。
3. コースを選択して参加!  
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!  
2023年  
継続版利用可能期間:7月1日(土)～8月31日(木)  
※継続版はMHPポイント付与の対象外です。



WEB版はチーム機能やGoogleFitの歩数連動機能もあるぞ!

## 紙から参加の方

記録表は健保ホームページから印刷してご利用ください。昨年度開催時の記録表は利用できませんのでご注意ください。

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 \*Web参加に関するお問い合わせ窓口です。

4月24日(月)～7月18日(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)

7月18日(火)～8月31日(木)  
メールでお問い合わせいただけます。  
Email: [kenchare@jftc.co.jp](mailto:kenchare@jftc.co.jp)

# みんなで歩活 ~2023 Spring~

- エントリー期間：2023年4月 3日(月)～4月27日(木)
- 本戦期間：2023年4月28日(金)～5月31日(水)



毎回好評の歩活、この春も開催します!  
うれしいポイント付与もあるので、ふるってご参加ください!

## みんなで歩活の参加方法

1. 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。
2. 歩活ページにアクセス  
  
スマホはこちらからアクセス!
3. 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

1. 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!
2. 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!?
3. ランキングで競争!  
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!  
  
チームの合計スコアで競争! チームの平均歩数で競争!

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 二次元コードから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。

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。



三菱電機健保に加入する  
35歳以上の被扶養者の皆様  
OBの皆様

料金後納  
郵便

重要

# 健保から「黄色い封筒」は ご自宅に届いていますか？

2023年度  
三菱電機健康保険組合  
健康診断のご案内

この記載が目印!

お得!!

## に健診受診するための4STEP

- STEP 1** 黄色い封筒がご自宅に届いているかご確認ください。
- STEP 2** 封筒の中身を確認し、3つの健診制度のうち、自分に合った健診制度で申し込みをしてください。
- STEP 3** 健診を受診! OB(特退・任継)は**最大25,000円\***の費用補助!  
被扶養者も**最大23,000円\***を三菱電機健保が費用補助!  
\*いずれも税別
- STEP 4** 健診制度の利用でMHPポイントをもらって**豪華賞品をGET!!**  
※MHPポイント制度に関しては健保ホームページをご確認ください。



ポイントで交換できる賞品のイメージです。▲

健診制度に関する詳細は  
黄色い封筒内の【2023年度三菱電機健康保険組合健康診断のご案内】または健保ホームページをご確認ください!

黄色い封筒は3月下旬より順次、対象者\*のご自宅へ郵送しております。\*今年度末(2024年3月31日)時点で35歳以上の方

### 現役従業員のご家族の方

所属事業所に届け出いただいている住所に送付しております。  
5月下旬までにお手元に届かない場合は、事業所の健保担当部署へお問い合わせください。

### 特例退職・任意継続の方

当健保に届け出いただいている住所に送付しております。6月下旬までにお手元に届かない場合は、健保・保健事業推進課へお問い合わせください。  
※年度内に75歳になる方や再就職予定の方などは、喪失日前までに健診予約・受診するようにしてください。