

アントレ Entrée

三菱電機健康保険組合

快眠ストレッチに挑戦
しました!ぜひチェック
してください!

三菱電機健康保険組合
清水 亮太

けんぽ広報誌

No. **120**
2023/SUMMER

いきいきワクワクサイコロ

健康にまつわる
トリビア付きの
サイコロです!
トレーニングの回数も
決められて、
一石二鳥!



野菜は1日350g
食べるんじゃ!
サッカーボールと
同じくらいの重さ
じゃな。サッカー
チームは11人制だ
から、11回トレ
ニングじゃ!



小さいサイコロを振って
トレーニング内容を、
大きいサイコロを振って
トレーニング回数を
決めるんじゃよ



いちごは分類上は野菜だから、
いちご大福で野菜がとれるぞ!
「いち・ご」で、
15回トレ
ニングだ!



歯みがきは1回3分程度が
いいみたいです。
カップラーメン作ってないで
3回トレーニング
しましょう



お酒は1日2ドリンクまでを
目指しましょう。
2ドリンクだから2回行って
くださ〜い...



眠れないときに
羊を数えるのは
英語じゃないと
効果ないらしいぞ。
羊は漢字で6画だから
6回トレーニングするぞ!



カタツムリの歯は1万本。
歯みがきで日が暮れるな!
日本では800種、
とりあえず8回
トレーニング
しろよな!



▼安全に十分注意して実施してください。

腕立て



腹筋



足上げ



背筋



スクワット



空気椅子

10秒

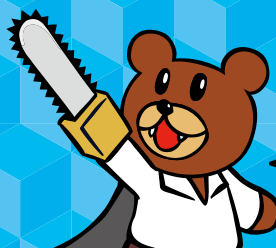


MHP いきいきワクワクACTION
三菱電機グループ健康経営プラン2022-2026

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



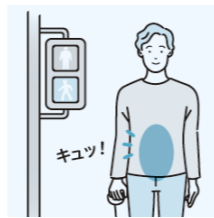
Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



切り取って遊べよな!
冬号で使うから
捨てるなよ!
健保HPから印刷も
できるけどな!



08 快眠ルーティン



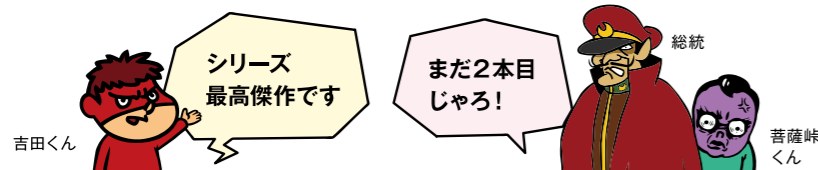
14 筋活エクササイズ



12 いきいきワクワクCooking

CONTENTS

03 いきいきワクワクACTION × 秘密結社 鷹の爪 コラボムービー第2弾 公開中!



- 04 特集
- 2022年度MHP健康調査結果レポート Part.2
 - 生活習慣と健康満足度の関係
 - 歯の手入れ、睡眠に注目!



08 ストレッチ&リラックス 就寝前の快眠ルーティン

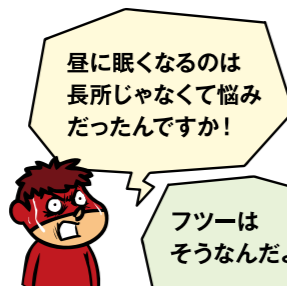


毎日お昼頃に眠くなってしま
うのが悩みだけど、仕方のない
ことだと思ってました。
同じように睡眠に悩みを持って
いる人は皆さんの中にもいる
のかなあ...

P.8の快眠ルーティンをcheck!



三菱電機
健康保険組合
清水 亮太



- 10 メンタルヘルス
楽ラクコミュニケーション対話力
最終回
- 12 オリジナルお料理レシピ
いきいきワクワクCooking vol.2
- 14 運動
今すぐできる! 筋活エクササイズ
第2回 お腹編
- 15 健保広報
特例退職・任意継続被保険者の
保険料払込方法について
- 16 健保からのお知らせ
医療費が高額になったとき、
自己負担額はどうなるの?



いきいきワクワクACTION コラボムービー第2弾 公開中!



第2弾は超傑作!
これ、ムービー界の
常識です

そんな常識
ないじゃろ!

自分の目で
確かめて
みるんだな

ちゃんとした
動画で一す.....

※PCで見える場合は健保のトップページより動画ページに
アクセスしてください。

MHP活動では、皆様の日々のいきいきワクワクを応援する活動を展開しています。
コラボムービー第2弾では、それらの活動について「秘密結社 鷹の爪」がわかりやすく解説しています。

2022年度 MHP健康調査結果レポート

Part.2

前号ではMHP健康調査の概要をお伝えしましたが、
今号では健康満足度の性年齢別の結果を見ていきたいと思ひます。

ご自身の回答と同年代の方々の結果との比較や
全体としてどのような傾向にあるかなどを確認してみましょう。



調査概要

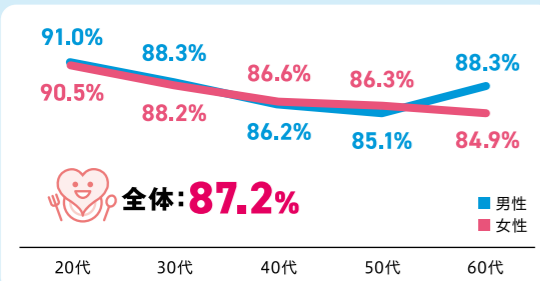
- 調査日：2022年6月13日～7月8日 ● 調査対象：全現役従業員
- 回答者数：102,177人(男性82,581人、女性19,596名) ● 回答率：96.5%

今年の調査も
始まっています。
忘れずに回答を
お願いします！



快食 食欲があり、美味しく食事がとれている

対象者全体で快眠・快便に比べて快食の割合が高いが、女性は年齢が上がるにつれてやや減少しています。



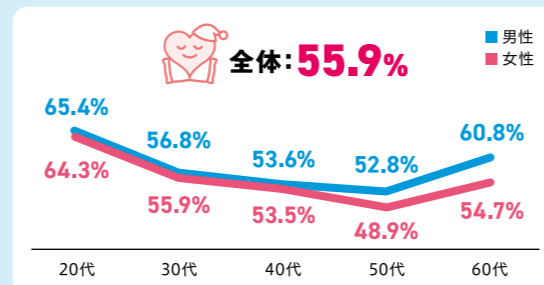
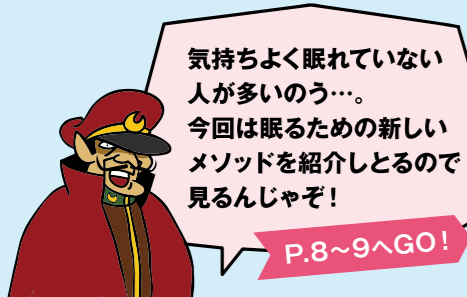
快食の秘訣は「空腹」と「生活リズム」だ。
大事なことはこの二次元コードの先に
載ってるぞ！

アントレ
2022年度夏号
No.116



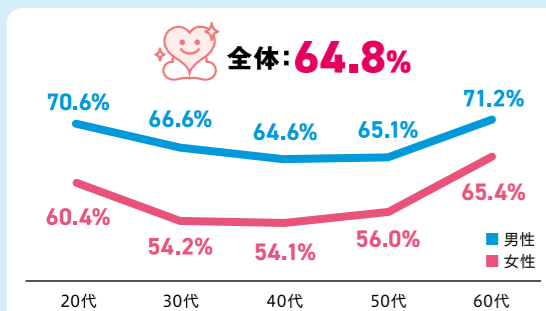
快眠 気持ちよく、ぐっすりと眠れている

年齢が上がるにつれて快眠である人が減少。ただし、60代では男女ともに回復が見られます。



快便 便通がよく、お腹がすっきりとしている

男女差が大きく表れています。女性のほうが割合が低く、30～40代では二人に一人が便通の悩みを抱えているという結果に。



便通なんてどうやって
改善するんですか？



生活リズムを変えるだけで
大行列見れるかも知んねーぞ！
詳しくはここを見てください！

アントレ
2022年度冬号
No.118



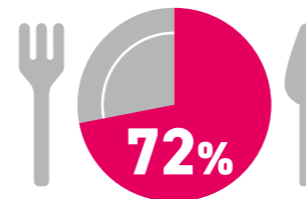
生活習慣と健康満足度の関係

これまで、健康満足度にはさまざまな生活習慣が関係しているとお伝えしてきました。
今回は満足度の割合が低かった「快眠」と「快便」について、生活習慣の結果とともにもう少し詳しく見ていきます。

快眠

食事の量と質のコントロール

食事の量と質のコントロールができていない人のうち、快眠である人



食事の量と質が
コントロールできている人は、
快眠の割合も高い！

食事のコントロールを
すると快食だけでなく、
快眠や快便にも影響が
ありそうじゃな

その他の項目も
同じような結果に
なりそうですね



汗をかく程度の運動

息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週行っている人のうち、快眠である人… 64%



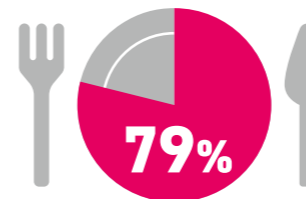
汗をかく程度の運動を
毎週行っている人は、
ぐっすり眠れる可能性大！

気持ちよく、ぐっすりと眠る
には適度な運動だけで
なく、その他のさまざまな生活
習慣も関係しています。
ヒントは次のページへ！

快便

食事の量と質のコントロール

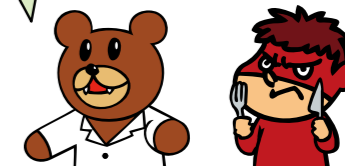
食事の量と質のコントロールができていない人のうち、快便である人



食事の量と質が
コントロールできていると、
快便にもつながる！

食事のコントロールが
できればお腹が
すっきりするんだな

總統！
いいもの食べさせて
くださいよ！



汗をかく程度の運動

息が弾み、汗をかく程度の運動を毎週行っている人のうち、快便である人… 73%



汗をかく程度の運動を
毎週行っている人は、
お通じもすっきり！

腸と運動に深い
関係があることが
注目されておる

どっちも
「う」で終わら
ますもんね！



今回のデータは、1年目の調査結果に基づいています。今後の調査でも引き続き検証していきます。

＼気持ちよく、ぐっすりと眠るためにも /

歯の手入れ

睡眠 に注目!

歯の手入れは、歯科関連疾患だけでなくさまざまな疾病予防に有効です。
特に歯周病は心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、認知症などといった疾患との関連性が明らかになっています。
正しい歯の手入れを習慣化して、疾病を予防しましょう。
また、睡眠も健康調査結果とともに健康満足度の向上につながるヒントを載せていますのでご確認ください。

＼むし歯や歯周病の予防に! /

デンタルフロスや歯間ブラシ、あなたも始めてみませんか?

調査回答者のうち、約55%の方がデンタルフロスや歯間ブラシなどを使っています。
毎食後の歯磨きでは手入れできない歯と歯の間も手入れをすることで、むし歯や歯周病を予防しましょう。

歯間の隙間が狭い人は…

デンタルフロス

歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間を掃除してくれます。歯間ブラシが入りづらい方におすすめ。

歯間の隙間が広い人は…

歯間ブラシ

歯間の根元に三角形の隙間がある部分や、歯ぐきが後退気味の方におすすめ。

部位によってデンタルフロスと歯間ブラシを使い分けると、より効果的じゃよ

デンタルフロス・歯間ブラシを使うと、歯垢の除去率アップ!

歯ブラシのみ	61.2%
歯ブラシ+デンタルフロス	79.0%
歯ブラシ+歯間ブラシ	84.6%

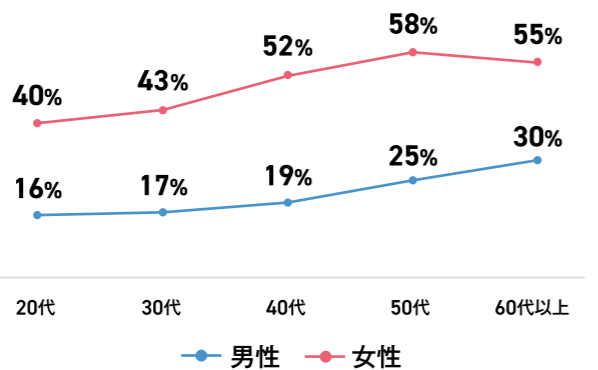
出典:歯ブラシと歯間クリーナーとの組み合わせによる歯周部の歯垢除去率 日本歯科保存学雑誌 48巻 p.275(2005)

デンタルフロスの有効性は理解できました。1日3回歯の手入れをしている人はどれくらいいるんですか?

歯の手入れ

1日3回歯の手入れをしている人の割合 … **51%**

1日3回の歯の手入れを習慣化できている人は約半数か。若いうちから身につけてほしい習慣なんじゃが……



特に男性の若い人は15%程度の方しかできていないんですね

外出時や歯みがきができないときは洗口液もおすすめです!
洗口液は口をすすぐことにより、口の中を爽快にしたり、口臭や歯周病の予防をするものもあります。
ただし、何もしないよりは良い程度のもので、できるかぎり毎食後の歯の手入れを心掛けましょう。

睡眠

続いては睡眠の項目を見ていきましょう。ここからは私も鷹の爪団の皆さんと一緒にします!

三菱電機健康保険組合 清水 亮太

- Q1 毎日同じ時間に起きていますか?
- Q2 起きたら朝日を浴びるようにしていますか?
- Q3 夕方以降はカフェイン摂取を控えていますか?
- Q4 就寝前のPC・スマホ・TV・ゲームを控えていますか?
- Q5 入眠2,3時間前に軽い運動や入浴をしていますか?
- Q6 夜は明るすぎない暖色系の照明にしていますか?
- Q7 寝酒はしない、または減らしていますか?
- Q8 眠くなってから就寝するようにしていますか?
- Q9 休日の睡眠のとりすぎに気をつけていますか?
- Q10 自分なりの就寝時のリラックス法がありますか?
- Q11 朝食は毎日食べていますか?
- Q12 夕食は就寝2時間までに終わっていますか?

「はい」と答えられているのはグループ全体では男性平均6.7個、女性の平均は7.4個じゃ

皆さんの結果はどうでしたか? 私は9個でした

「はい」と答えた質問の数

個

やるじゃねーか

調査結果を CHECK!

「はい」が少なかった項目は?

【睡眠に関する12の質問の中で「はい」と答えられた割合】

ワースト3



つまりは83%の人が寝る前のスマホやTVが悪影響なのを知らないんですね!

私も寝る前についスマホを見てしまいます

オマエ、こんな顔してるぞ

＼心地よい眠りのために /

スマホやTVに代わる就寝前ルーティンがおすすめ!

1. **就寝前のストレッチ** … からだをほぐし、睡眠のための準備をします。
2. **本を読む** … 本を読むときは明るすぎない照明や、姿勢にも注意が必要です。
3. **音楽を聴く** … 自然音やクラシックなどがおすすめです。

[注意] 脳が寝床を「寝るための場所じゃない」と勘違いしてしまわないように、いずれも寝床以外で行うことがポイントです。

次号は「運動」と「喫煙」について解説します。

次のページで就寝前のストレッチをご紹介します!





ストレッチ&リラックス

監修:三菱電機ライフサービス(株)
健康運動指導士 佐藤 元

就寝前の快眠ルーティン

心地よく眠りに入るには、就寝前のストレッチが効果的。
固くなりがちな部位をほぐして、からだをリラックスさせましょう。
いずれも15~30秒、息を止めずに続けてみてください!



一緒にやってみましょう!

三菱電機
健康保険組合
清水 亮太

床やベッドで寝ながらストレッチ
就寝1、2時間前がおすすめ!

片膝倒し

お尻・太もも外側のストレッチ

肩が浮かないように逆の腕を遠くへのばしましょう!



- ① からだと直角になるイメージで足を横へ倒す。
- ② 手で足を軽く押さえる(反対側も同様に)。

両膝抱え

お尻・ハムストリングスのストレッチ



- ① 両膝を抱えるように手で押さえる。
- ② なるべく小さくからだを丸める。

あぐらで上体倒し

股関節のストレッチ



- ① 足を前後にずらして座る。リラックスしてからだを前に倒す。
- ② 足を入れ替えて同様に行う。

腰ひねり

腰のストレッチ

- ① 片足をもう一方の足の外側へ置く。
- ② 腕で膝を支えながら上半身をひねる(反対側も同様に)。



足を上げた側へひねるようにしよう!

腕伸ばし(上)

上体のストレッチ



- ① バンザイをするように両腕を頭上に上げる。
- ② 手の甲を上にして両手を組み、腕を伸ばす。



手の平を外側に向けると効果アップ!

腕伸ばし(前)

背中ストレッチ



- ① 前ならえをするように両腕を前方へ出す。
- ② 手の甲を外側へ向けて両手を組み、腕を伸ばす。

ベッドやイスで座ってできるストレッチ

就寝1、2時間前がおすすめ!

首まわし

首のストレッチ



- ① 姿勢を正した状態から、頭を前へ傾ける。
- ② 首の伸びを感じながら、頭を右→後ろ→左→前とゆっくりまわす(反対まわりも同様に)。

このまま夢の中へからだゆるゆるリラックス

就寝直前がおすすめ!

- ① 仰向けになり、両手をお腹の上に置く。
- ② 息を吐きながらお腹を凹まし、息を吸いながらお腹を膨らます。
- ③ ②を何度か繰り返し、呼吸の感覚を覚える。



- ④ 仰向けのまま、両手を楽な位置に置く。
- ⑤ 筋肉に力を入れて10秒程度キープする(両手はグー、つま先は背屈)。
- ⑥ 一気に脱力をして、筋肉の緩んだ感じを20秒程度味わう。



これまで寝る前はついスマホを見てしまっていたのですが、スマホの代わりにストレッチをすることで、朝はすっきり目覚めるようになりました。日中も眠気を感じることなく、仕事に集中できています。今後も継続して、睡眠の質をより良くしていきたいです。皆さんもぜひトライしてみてください!



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

人はそれぞれ、自身の頭の中に地図(価値観)を持っています。

過去の経験や学習によって作り上げられていて、私たちはこの地図に基づいて物事を判断したり、

他者とコミュニケーションをとったりしています。

でも、なぜか自分と他者は「同じ地図」を持っているかのように錯覚してしまいがち。

お互いが「わかっているはずだ」と思い込んでしまい、ミスコミュニケーションが生まれます。

そこで最終回となる今回は、お互いにわかりあうための楽ラク「質問スキル」についてお伝えしていきます。

1 なぜ質問をするの?

「質問」とは何でしょうか?

「答えを導くためのもの」と認識されている方も多いと思います。

確かに間違いではないのですが、それだけでは不十分で、

「そうではない状態」を確認することも含んでいます。

話している本人にとっては至って普通のことで、

聴いている側にとっては「そうではない」こともあります。

対話で使う「質問」は、人から聴いた話を自分のフィルターで判断した結果が、本当に合っているかどうかを確認するために使うものとも考えられます。



2 悩みを抱えると、人の話はどう変わる?

答えを導くために質問をする場合でも、悩んでいる人が相手の場合は、

話の抽象度が高く(おおまかに)なりがちです。

「うまくいかない」「できない」「わからない」「能力がない」「才能がない」

「時間がない」「お金がない」など、その根底にはさまざまな問題があり、

どこから手をつけて良いのかわからない状態になっていることが少なくありません。

問題解決のためには、抽象度を下げる(具体的に)する必要があり、

「質問」で具体化していくことで悩みの解決につながることもあります。



3 どうやって質問をすればいいの?

今回の質問スキルは、「相手にうまく質問しなければいけない」という難しいものではありません。お互いの認識のズレを解消していくためのシンプルなスキルです。

ただし、あまりにも直接的な質問攻めは相手との関係性が崩れてしまうこともあるので、

会話のキャッチボールの中に下記の質問を入れ、相手が受け入れやすい柔らかい表現にすることもポイントです。



1 重要 質問をする前に許可を得る

例 「質問してもいいですか?」「ちょっと聞いてもいいですか?」

質問するときも、相手とコミュニケーションをとっていると意識することが関係構築の第一歩です。

実際に質問に入る前に許可を得ることで、その後の対話や質問もスムーズにできるようになります。

2 抽象化された言葉を具体化する

数値化(相手が見ている世界を数値で表現してもらおう)

例 「いつからそうなっていますか?」「いつまでに?」
「その場に何人いましたか?」「何回そうになりましたか?」

数の概念が入ると、物事を客観的に理解できるようになります。

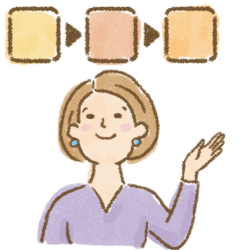
(たくさん → 意外にそうでもない など)



プロセス確認(その問題が起こる前から今までの過程について質問する)

例 「これまでのことを順番に教えてください」
「あなたがこれまでにとった行動を教えてください」
「問題が起こる前から起こったときの流れを教えてください」

プロセスを確認することで、本人の意識や感情がどう変化したのかがわかります。



5W1H(いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どのように)を使い、その場の光景をイメージしながら「数値化」と「プロセス確認」を混ぜて質問していくとスムーズです。

例外確認(その問題の周辺にある例外について質問する)

例 「今の状態でうまくいっていることは何ですか?」
「あなた以外の人はどうしていますか?」
「うまくいっている人は何をしていますか?」
「過去に同じことでうまくいった例はありますか?」

本人は問題の渦中にいるため、問題にのみ意識が集中しがち。基本的に問題の中に解決策は存在しません。

「そうではない」状態にフォーカスする(問題の外に連れ出す)ことで解決策を見だしやすくなります。



いかがでしたでしょうか? 上手に話をするのは難しくても、簡単に質問することならできそうな気がしませんか?

今回で楽ラクコミュニケーション対話力のシリーズ(6回)は終了となります。

皆様の日々のコミュニケーションにご活用いただけたら幸いです。

いきいき

ワクワク

Cooking

vol.2

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。前号から、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。



麺は氷水を使ってしっかり冷やそう！

爽やかレモン冷やし中華

- 【材料 (1人分)】
- 中華麺 1玉
 - 鶏ささみ 1本
 - 酒 小さじ1/2
 - 塩 適量
 - 水菜 18g
 - 長ねぎの白い部分 長さ4cm
 - きゅうり 1/3本
 - レモン(小) 1個
 - 白ごま お好みで適量
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1
 - ぬるま湯 大さじ1と1/2
 - はちみつ 小さじ1
 - オイスターソース 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - ラー油 2〜3滴

【作り方】

- 器に鶏ガラスープの素を入れ、ぬるま湯を加えて溶かす。Aを加えてよく混ぜる。レモンを半分に切り、1/2個分の果汁(約小さじ2)を絞って加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- 鶏ささみは耐熱皿にのせ酒と塩をふり、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで1分30秒〜2分加熱する(20〜30秒ごとにひっくり返しながらか加熱すると満遍なく火が通る)。粗熱が取れたらほくほくしておく。
- 水菜は食べやすい長さ、長ネギは千切り、きゅうりは薄い輪切りにする。残りのレモンは飾り用にスライスする。
- 中華麺はパッケージの指定通りにゆでて氷水でしめ、ザルに上げて水気を切っておく。
- 皿のフチに沿ってレモンときゅうりを並べ、水菜を中央にのせる。麺を水菜の上に盛り、鶏ささみ、白髪ネギをのせる。白ごまを振りかけ、1をお好みで2/3〜全量かけ、よく混ぜたらできあがり♪



鶏ささみのトリフトファンで快眠を応援！

調理時間 約25分 1人あたりの参考エネルギー 491kcal 【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:22.5g 脂質:3.4g 炭水化物:89.9g 食物繊維:8.5g

ザクザクウェッジサラダ

【材料 (4人分)】

- レタス(小) 1玉
- ベーコン 2枚(約40g)
- ミニトマト 8個
- 玉ねぎ 20g
- ニンニク 1片
- サラダ油 小さじ1
- 粉チーズ お好みで適量
- マヨネーズ 大さじ3
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- 粒マスタード 小さじ1/2
- はちみつ 小さじ1/2
- カレー粉 ひとつまみ

【作り方】

- レタスは8等分のくし切りにして、食べる直前まで冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ソースを作る。Aをボウルに入れよく混ぜ合わせておく。
- ミニトマトは角切り、玉ねぎとニンニクはみじん切り、ベーコンは短冊に切る。
- フライパンにサラダ油を熱してニンニク、玉ねぎ、ベーコンを順に加え炒める。ミニトマトを加えて火を止める。
- レタスを皿に盛り付けAを散らし2のソースをかける。お好みで粉チーズをかけてできあがり♪

調理時間 約25分 1人あたりの参考エネルギー 153kcal 【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:3.1g 脂質:13.1g 炭水化物:6.4g 食物繊維:1.5g



ベーコンのうま味で快食を応援！

ヨーグルトはティースプーンの先を使って雲の形に整えよう！



ヨーグルトのトリフ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 184kcal 【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:6.9g 脂質:2.0g 炭水化物:35.0g 食物繊維:0.1g

※ゼリーを冷やす時間は除く

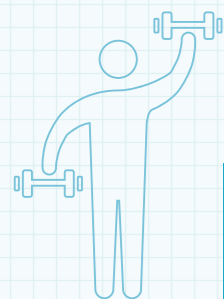
夏色青空ゼリー

【材料 (2人分)】

- サイダー(常温) 250mL
- 水 50mL
- 砂糖 大さじ1/2
- ブルーハワイシロップ 50mL
- ゼラチン 5g
- 水(ゼラチンをふやかす) 大さじ2
- ギリシャヨーグルト(加糖) 100g
- さくらんぼ(飾り用) お好みで2粒

【作り方】

- 耐熱ボウルに水大さじ2を入れ、ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- 1に砂糖と水を加え、600Wの電子レンジで40秒加熱する。ゴムベラで混ぜ、ゼラチンをよく溶かしておく。
- 2にブルーハワイシロップを少しずつ加えて混ぜる。サイダーは泡立ちをおさえるように静かに注ぎ、混ぜ合わせる。フタのある容器に流し、固まるまで冷蔵庫で冷やす。
- 固まったゼリーはフォークでクラッシュして、スプーンでグラスに移す。ギリシャヨーグルトはグラスの側面にこすりつけながら、ゼリーと層になるようランダムに入れる。
- 残ったギリシャヨーグルトをゼリーの上のせ、さくらんぼを飾ってできあがり♪



今すぐできる！ 筋活エクササイズ

第2回
お腹編

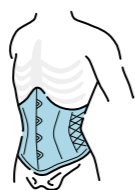
夏到来！ まだまだ間に合う「筋活エクササイズ」、第2回は“ウエスト”=お腹！！
“お腹引き締め”“くびれ”の秘策はいかに？！ 夏BODYを目指して、Let's! 筋活！



三菱電機ライフサービス(株)
ウェルネスセンター関西G
健康運動指導士・公認スポーツプログラマー
金城 博子

簡単&シンプル ドローインでくびれを作ろう！

くびれを作るには、“ドローイン”というお腹を凹ますエクササイズが最適です。お腹をギュッと凹ますことで、インナーマッスルである腹横筋をダイレクトに刺激します。ドローインで夏BODYを作りましょう！



ドローインエクササイズ 3つの特徴 /

- ウエストのひきしめ** ... 筋肉は形状を記憶する！
キュッと引き締まったウエストに♪
- 腰・体幹・骨盤の安定** ... 腰痛予防・改善に役立つ♪
- 簡単・シンプル** ... 人知れず密かに実践できる♪

からだの軸を大切に

直立の状態から腕を動かすとき、最初にはたらくのは腕の筋肉？ 肩の筋肉？
実は初めに腹横筋がはたらき、体幹を安定させてから腕・脚などの筋肉が動きます。
サッカー選手が体幹を軸にしてキックする姿はその代表例。体幹を安定させると、からだの負担軽減にもつながります。



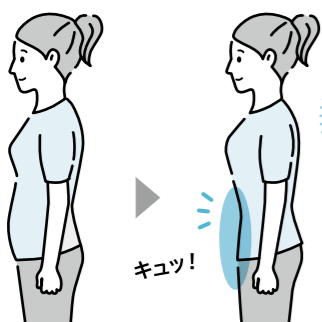
くびれ筋への刺激 ドローイン 筋活エクササイズ

呼吸を止めずにお腹を凹ませてキープするだけ！ 凹ませたお腹を指で押さえてみると筋肉が硬くなっているのがわかるはず。猫背の状態では正しいドローインができないため、自然と良い姿勢になります！

exercise 1

きついズボンをはく要領でお腹を凹ませる。

- おへそを中心にお腹全体を凹ますイメージで
- 背筋まっすぐ、お尻を締めるような感じで
- さらに意識を高めるには、肩を後ろに引く

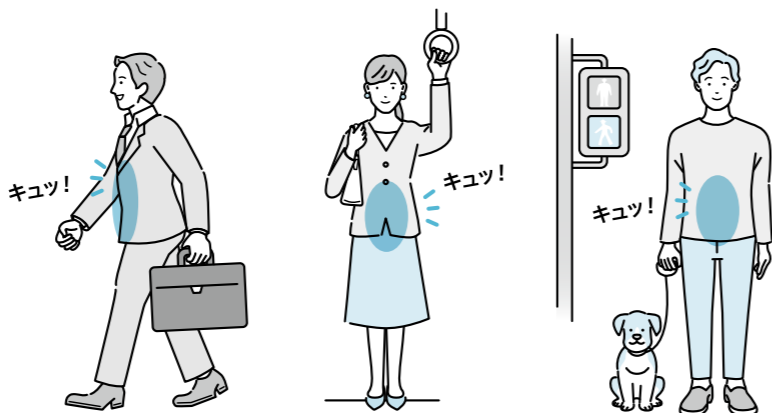


目安
20~30秒程度

exercise 2

日常のさまざまなシーンでドローイン！

- 1 **歩きながら** ... 姿勢が良くなり颯爽とした印象に！
- 2 **電車の中で** ... ○駅から○駅の間はドローインするなど、目標を作る！
- 3 **信号待ちのとき** ... 赤信号の間はお腹凹ましタイムに♪



※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。

重要 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または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、**2023(令和5)年7月28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、2023年11月~2024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)	2023年(令和5年) 7月28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」の予約受付方法、時間が変わりました。
また、事前予約制で専門医相談サービスを開始しましたので、お気軽にご相談ください。

心とからだの健康相談

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！

<フリーダイヤル> コールは みつびし

0120-568-324

電話健康相談 <無料>

365日24時間 ● 医療健康相談 ● 医療機関案内
平日9-17時 ● 女性専用健康相談 ● 記憶サポートデスク

【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>

平日10-16時 【相談内容】全国各地で臨床心理士の電話または対面による相談(要予約)

Web予約(24時間365日) ▶▶

専門医相談 <無料>

365日9-19時 【相談内容】育児・栄養・薬剤に関する相談または専門医相談

海外ヘルスサポート

海外からのご相談お申し込み電話番号 ▶▶ **03-6747-0899**





医療費が高額になったとき、自己負担額はどうなるの？

— 高額療養費・付加給付金について —



病院で診察や治療を受けると、皆様の自己負担額は3割負担または2割負担となりますが、自己負担額が一定額以上となった場合は健康保険組合から「高額療養費」を支給します。

さらに、25,000円を超える自己負担額には、三菱電機健康保険組合独自の「付加給付金」を支給します。

高額療養費と付加給付金を受け取ることで、**皆様の最終的な自己負担額は25,000円**になります。

【例】総医療費100万円 70歳未満 3割負担の場合（保険適用分）

窓口自己負担額
3割 30万

健康保険組合が負担する医療費
7割 70万

高額療養費・付加給付金 ←… 給付金として支給されます

最終的な自己負担額は25,000円となります。



※「付加給付金」は1,000円未満が端数切り捨てになります。

※給付金は医療機関から請求される診療報酬明細書をもとに、診療月の3～4か月後に自動給付いたします。

ただし、医療費助成の対象者は高額療養費の精算申請が必要になる場合があります。

※上記は年齢や所得区分等により取り扱いが異なりますので、詳しくは三菱電機健康保険組合のホームページをご参照ください。 >>>



マイナンバーカードの保険証利用登録はお済みですか？



マイナンバーカードの保険証利用登録(マイナ保険証)をするとこんなに良いことがあります!!

今回は厳選して3つお伝えいたします! (詳しくは厚生労働省のホームページ等をご確認ください)

① 高額な医療費が発生しても安心!

限度額適用認定証がなくても、マイナンバーカードがあれば窓口負担は自己負担限度額までになります!

② 医療費控除の手続きが簡単!

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力、確定申告の医療費控除がより簡単に!

③ 就職や転職をして新保険証がなくても安心!

保険証が手元になくても、マイナンバーカードがあれば緊急で医療機関を受診した際の窓口負担は3割負担または2割負担になります!

スッと置いて
ピッと認証!



医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。