

いきいきワクワク すごろく

アントレ2023年夏号(No.120)表紙のサイコロを使ってね!



スタート!

過酷な
ミッションが
てんこ盛り
です!

食欲がない
1回休み

眠たい
1回休み

なんじゃこの体調不良
ストリートは!
いきいきワクワク
したい! → 3マス進む
体調不良大好きっす!
→ 1回休み

飲み過ぎた
1回休み

節々が痛い
1回休み

歯が痛い
1回休み

食べ過ぎに気を付けている
→ 2マス進む
食べ過ぎることがある
→ そのまま

昨日、散歩をした → 1マス進む
していない → そのまま

よく噛む習慣が
ある → 1マス進む
ない → そのまま

気分がスッキリ
している

運動する気がない
明日は運動する予定 → 4マス進む
明日も運動しない予定 → そのまま

今日は間食を
していない → 5マス進む
した → そのまま

アントレを読んで
健康情報をゲット!

ここで止まると、次から
負のループを脱出!

右隣の人に笑顔で
"ありがとう"と言おう
言えた → 1マス進む
言えない → そのまま

kencomに登録している
もしくは今登録する → 3マス進む

登録していない、
するつもりがない → そのまま

食後に歯を
磨き忘れた
→ 2マス戻る

良い姿勢を意識して
姿勢を正した

歯を磨いて
すっきりした

朝ごはんを
食べた → 1マス進む
食べてない → そのまま

ミッションを
クリアしてくださ~い
「か」行で始まる野菜を
3つ言う

みんなが
笑顔になった

今日は
休肝日にした
→ 1回休み

腹八分目に
した

ミッションは
「近くの壁にタッチして
戻ってくる」だ!

壁がない?
断崖絶壁で
すごろく
すんな!

直近の健チャレに
参加した → 3マス進む
していない → そのまま

暴飲暴食した
→ 3マス戻る

歯のクリーニングに
行って笑顔に自信が
ついた

ジムに行って
すっきり爽快

ごはんが美味しく感じる
左隣の人と
ゲータッチしよう!

LOOP...

昨日、夜更かしを
していない
1マス進む

鷹の爪団の動画を
見た → そのまま
ここで止まると、
次から負のループから脱出!
見ていない → 2マス戻る

毎日がいきいき
した感じがして、
ワクワクすることが
たくさんだ!

健康診断を受けに
行く。数値が良く
なっている!

体重が
適性になった!

便通が良くなる!
みんなから万歳
三唱してもらおう

寝る前にスマホを
見ていない → 2マス進む
見てしまう → 1回休み

昨晚寝る前のストレッチを
した → 3マス進む
していない → 大きく背伸びを
して「いきいきワクワク!」と叫ぼう

体重の
記録を
始めた

早寝早起き
をした

寝る2時間前に
湯舟につかって
リラックスした

ゴール!

これであなたも
いきいきワクワクの
達人だ!

駅では階段を上るように
している → 2マス進む
エスカレーターやエレベーター
を使っちゃ → そのまま

今日、野菜を
食べた → 3マス進む
食べてない → 「野菜は
1日350g」と叫ぼう

ハッハッハー!
よくここまで飽きずに
来たな! ミッションは
「顔中の筋肉をしっかり
使って変顔する」だ!

ギャラは
出ないぞ。

昨日体重を
はかった
→ そのまま
はかっていない
→ 1マス戻る

パパ……
ミッション……

「目を閉じて
10秒仮眠する」

通勤中においしそうなお店を見つけた
1回休み

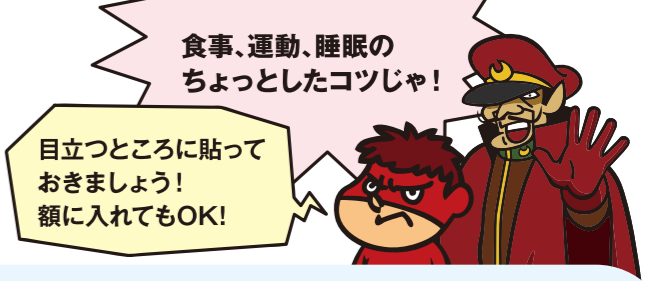
すっきり目覚めた!
みんなから拍手を
してもらおう!

▼ コマ 切り取って使ってください。

©DLE



いきいきワクワク To Do ポスター



1食120gの野菜をとろう! 1日350gが理想です!

MHP「いきいきワクワクACTION」では、快食につながる行動目標として「野菜を毎食しっかり食べている」を設定しています。

Q. 120gの野菜って、どのくらい?



A. 生野菜: 両手1杯分
温野菜: 片手1杯分

すごい! 手から野菜を生み出せる人の写真ですか?



そんなわけねーだろ! これは手計り栄養法といって、自分に合った摂取量の目安が簡単にわかる方法だ!



野菜によって栄養素は異なるから、いろんな種類の野菜を組み合わせたほうがいいんじゃないよ

フィリップ 参考までに各野菜の目安量を紹介します……

緑黄色野菜



トマト 1個(150g)



にんじん 1本(150g)



ブロッコリー 大1株(300g)



ピーマン 1個(35g)



ほうれん草 1束(200g)



ニラ 1束(100g)

淡色野菜



キャベツ 1/2個(600g)



白菜 1/2株(1,000g)



レタス 1個(300g)



きゅうり 1本(100g)



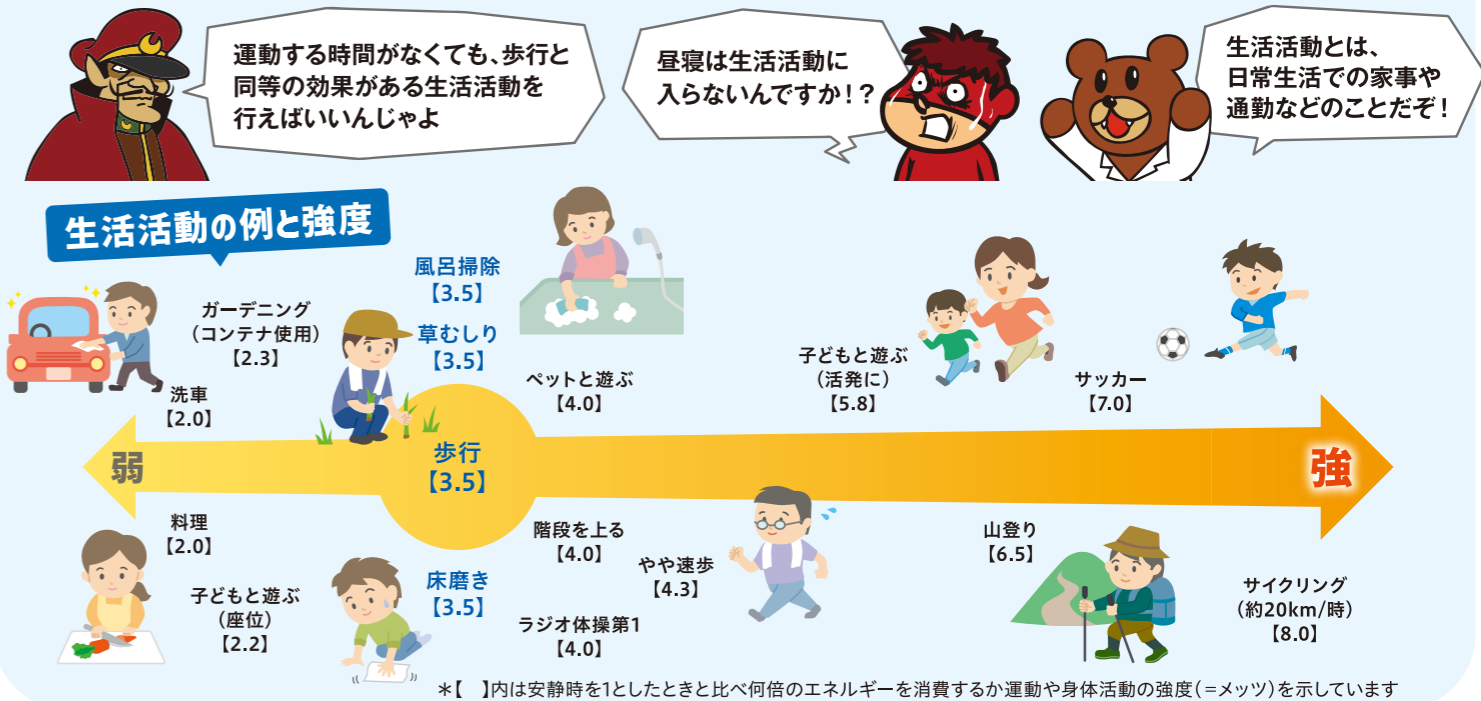
もやし 1袋(250g)



なす 1本(80g)

1日8,000歩、できないときは生活活動で補おう!

MHP「いきいきワクワクACTION」では、「歩行と同等以上の強度の身体活動」を1日60分以上行っている場合、1日8,000歩とみなしています。



12のポイントで、睡眠の質を高めよう!

MHP「いきいきワクワクACTION」では、以下12項目のうち8項目以上満たしていれば「良質な睡眠をとるための行動ができている」としています。

睡眠の質は高められるんじゃないよ

トライする項目にチェックして絶対やれよな!

森田

朝(起床時)

- 毎日同じ時刻に起きる
- 起きたら朝日を浴びる
- 朝食を毎日食べる
- 休日の睡眠のとりすぎに気をつける

昼～夕方

- 夕方以降はカフェイン摂取を控える
- 入眠2、3時間前に軽い運動や入浴をする
- 夕食は就寝2時間前までに終える

就寝前

- 就寝前のPC・スマホ・TV・ゲームを控える
- 夜は明るすぎない暖色系の照明にする
- 寝酒はしない。または減らす
- 眠くなってから就寝する
- 自分なりの就寝時のリラックス法がある

アントレ Entrée

三菱電機健康保険組合
けんぽ広報誌
No.122
2024/WINTER



06 新春対談



10 コミュニケーション力UP↑

CONTENTS

03 健康づくり

いきいきワクワクToDoポスター



12 いきいきワクワクCooking

06 新春対談

三菱電機健康保険組合 理事長×三菱電機関連労働組合連合会 会長×秘密結社 鷹の爪

MHP「いきいきワクワクACTION」 日々の「いきいきワクワク」を大切に



08 健康調査

2023年度MHP健康調査結果レポート

10 メンタルヘルス

コミュニケーション力UP↑
第2回



12 オリジナルお料理レシピ

いきいきワクワクCooking
vol.4

14 運動

今すぐできる! 筋活エクササイズ
最終回 お尻編

15 健保広報

特例退職・任意継続被保険者の方へ

16 健診

いまさら聞けない健康診断ミステリー
コッソリ教えちゃいます!

18 お知らせ

- kencomで健診結果が確認できます
- マイナポータルでも特定健診情報が確認できます



三菱電機健康保険組合 理事長×三菱電機関連労働組合連合会 会長×秘密結社 鷹の爪 新春対談

日々の「いきいきワクワク」を大切に

阿部 恵成

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)



吉田“ジャスティス”カツウ

秘密結社 鷹の爪
戦闘主任・
怪人製造主任



浅田 和宏

三菱電機関連労働組合連合会 会長
(三菱電機労働組合 中央執行委員長)



2024年のはじまりです。健康保険組合理事長の阿部さん、労働組合連合会会長の浅田さんの対談に「秘密結社 鷹の爪」が加わってにぎやかな会話が始まりました。

阿部 あけましておめでとうございます。今年もMHP「いきいきワクワクACTION」で皆さんの健康づくりをサポートしていきます。楽しい企画ももりだくさん、ぜひご参加ください。

浅田 労働組合も職場からMHPを盛り上げていきます。「鷹の爪」の皆さんの活躍は職場でも話題ですよ。



マジですか！ MHPひとすじ、これまでの並々ならぬ苦勞が報われます。

苦勞しているのはわしじゃよ！



阿部 2024年は健康データを活用した国の政策である「データヘルス計画」の第3期、「特定健診・特定保健指導」の第4期が始まります。当健保もこの計画に沿って、皆さんの健康づくりに取り組んでいきます。

日々の「気持ち良さ」に注目した健康づくり

浅田 職場でお話を聞くと、「食生活や運動習慣を見直したい」と思っているけど、きっかけがつかめない、始めても長続きしないなど感じておられる方が多いですね。そんな方々に、気軽に始められて楽しくこつこつ続けてもらえるアイデアをたくさん提案していきたいですね。



そうなんです。僕も「明日から筋トレ！」って固く決意するのですが、次の日にはすっかり忘れてグダグダしてしまいます。なんとかなりませんか？

だったら今日から始めなさい！



阿部 吉田君の言うこともわかりますよ。将来の健康のためと思っても、つらいだけじゃ続けられないですよ。それならもっと身近なこと、毎日の気持ち良さ、体調のちょっとした変化なんかを手ごたえやモチベーションを探すのはどうでしょうか。からだを動かす時間を少し増やしただけで「ぐっすり眠れてスッキリした」とか、「からだのキレが良くなった」とか。軽いストレッチを始めたら「お腹の調子が良くなった」とか。そんな日々の手ごたえを大切にしようというのが、昨年からはじめた新しいMHP「いきいきワクワクACTION」の考え方なんです。



わかりました！ 先々のことは考えず、目の前の楽しみだけで生きていけばいいってことですね。

ちょっとちがうじゃろ…。



浅田 「快食」「快眠」「快便」の指標で皆さんの健康満足度を評価していくというのも新しい考え方です。生活リズムを整えたり、快眠ルーティンを身につけるとか、「いきいきワクワク」につながる楽しい健康提案を皆さんと探していきたいですね。



いっぱい食べて、いっぱい寝て、ドドンと出す。僕の生活のすべてです！



健康チャレンジキャンペーンの注目コース

阿部 年に2回実施している「健康チャレンジキャンペーン」でも、日々の手ごたえを大切にしたい22のメニューを準備しました。「身近な場所で草花などを観察するカジュアル探検」「毎日リラックスタイムをつくる」、こんなコースも作りました。



僕は「10秒ACTIONコース」を1回やって満足しました。

何もしてないのと同じじゃろ！



浅田 「ありがとう！」や「あいさつの達人」などのコースの設定は新鮮でしたね。メールやWEB会議が増え、仕事上の人間関係も希薄になりがちですが、職場の仲間との気持ちのつながりほど心強いものはありません。このコースを選んだだけで、なんだか嬉しくなった、心が軽くなった、なんて声も届いています。

「みんなで歩活」は楽しいイベントです！

浅田 健康管理アプリ「kencom」を使った「歩活」もおすすめです。私もチームで参加していますが、メンバーの毎日の歩数がわかるので会話も弾みます。頑張った翌日に褒められたりするのも楽しいものです。



阿部 私もチームで参加しています。歩活期間が終わったら反省会（といっても飲み会ですが）もあるので、気が抜けないというか、自然にからだは動きます。少数でも参加できますので、気が合う仲間と始めてみてはいかがでしょうか。



グループ全体で健康経営を実践

浅田 健康に対する企業の取り組みが社会的に注目されるようになりました。当社グループでもMHP活動に加え、職場環境や企業風土の改善・改革も進められています。「自分たちが働く会社は従業員の健康を一番に考え、本気で取り組んでいる」「健康経営を実践している」と、胸を張って言えるようになりたいですね。

阿部 三菱電機グループでは健康管理を経営の重要課題と位置づけてきましたし、職場に根差したMHP活動の実績もあります。さらに推進体制を強化し、グループ全体での健康経営の実践を社内外にアピールしていきたいと考えています。



僕たちも役に立ってるんですね。満足したので今日はここまで！

勝手に仕切るんじゃないよ！何はともあれ、今年も鷹の爪は三菱電機グループの健康経営を全力で応援じゃ！



これからのアントシもお楽しみにね！

今年も「いきいきワクワク」の1年を過ごしましょう！

2023年度 MHP 健康調査結果レポート

現役従業員を対象に実施した健康調査の結果をお届けします。
調査内容を新しくして2回目となる今年度は、前年度との比較を行っています。
ご自身の生活習慣を振り返りながら、ぜひ詳細をご確認ください。

調査概要

- 調査期間：2023年6月1日(木)～6月28日(水)
- 調査対象：全現役従業員
- 回答者数：103,239人（男性83,195人、女性20,044名）
- 回答率：95.4%



今年も回答者は
10万人を超えました！
ご協力ありがとうございました！

※()は前年度との差

健康満足度



食欲があり、おいしく
食事がとれている人の割合

88.2%
(+0.9%)

「快眠」「快便」に比べて
数値が高い「快食」も、
さらに割合が上がって
いるぞ！
やるじゃねーか！



おがくず以外なら、
僕は何でもおいしく
食事ができます！
カレーライスとカツ丼を
交互に食べたいです！
この調子で126%ぐらい
までいけるんじゃない
ですかね！

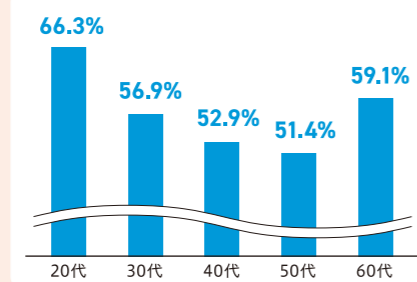


気持ちよく、ぐっすりと
眠れている人の割合

55.9%
(±0%)

PICK UP!

快眠の年代別の結果



「快眠」は年齢によって
大きく差が生じるようじゃな。
20代と50代では
約15%も差があるぞ

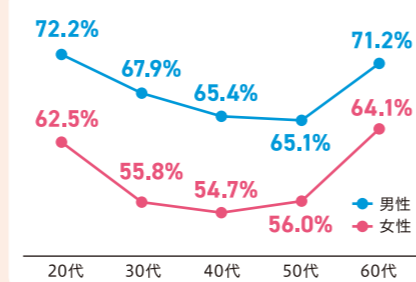


便通がよく、お腹がすっきり
としている人の割合

65.5%
(+0.7%)

PICK UP!

快便の性別・年代別の結果



30代～50代の女性の
満足度が低い傾向に
ありま～す…



生活習慣

あと100回は言うけど
健康満足度の向上には、
日頃の生活習慣が
大事じゃよ！



いきいきワクワクな毎日を
過ごすために必ず
チェックしろよ！

※()は前年度との差

食事

食事の量と質のコントロールができて
いる人の割合 … **16.1%** (+0.2%)

PICK UP!

(項目別)前年度比較

UP

しっかり噛んでゆっくり
食べていますか？
53.1% (+1.5%)

DOWN

体重をはかる習慣が
ありますか？
51.9% (-1.2%)

決まった時間に体重計に乗るように
すると、習慣づけるぞ



睡眠

良質な睡眠を得るための行動ができて
いる人の割合 … **42.1%** (+1.9%)

PICK UP!

(項目別)前年度比較

UP

夕方以降はカフェイン摂取
を控えていますか？
50.3% (+2.1%)

DOWN

就寝前のPC・スマホ・TV・
ゲームを控えていますか？
17.2% (-0.3%)

すごろく裏面のTo Doポスターで
「睡眠の質を高める12のポイント」を
チェックするのじゃ！



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 … **25.8%** (-0.8%)

1日平均8,000歩以上歩いている人の割合
※「歩行と同等以上の強度の身体活動」を1日60分
以上行っている場合も8,000歩とみなす … **31.5%** (+1.2%)

日常生活で運動に相当する
身体活動もTo Doポスターで
紹介しているぞ！



歯の手入れ

1日3回歯の手入れをしている人の割合
※歯みがきだけを意味せず、ブラッシング、
歯間ブラシによる手入れ、口腔リンスも含む … **32.3%** (+1.0%)

定期的に歯石除去や歯面清掃を
受けている人の割合 … **52.4%** (+2.4%)

歯みがきができないときは
歯間ブラシや口腔
リンスだけでも
やっておきま
しょ～う…



喫煙

喫煙しない人の割合
… **79.3%** (+0.2%)

アントレ2023年秋号(No.121)で
オンライン禁煙プログラムに
についても紹介しています！



飲酒

節度ある適度な飲酒(飲まない又は1日平均
2ドリンク以内)ができている人の割合
… **67.9%** (-1.9%)

HAHAHA～
ダラダラ飲みをしていると
酒量が増えるぞ！



「いきいきワクワク」ライフのために、
焦らず、コツコツ、できるところから
始めていきましょう！

できるところから…
総統の足でも
引っ張ろうかな

それはもう
できすぎるとよ！



コミュニケーション力 ^{アップ}

わかり合う技術

わかり合うトレーニング“ワカトレ”で、
さらにコミュ力がアップする！



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:レジリエントトレーニング講師
認定:エフェクティブ(うつ専門)コーチ
永谷 有賀里

多くの人が集まる職場などでは、「価値観が合わない」「意見がぶつかってしまう」という人が1人や2人はいるのではないかと思います。

でも、「間違っているのは相手」「自分は正しい」で終わってしまうと、そこから先の対話にはつながりません。

お互いにぶつかるだけで終わってしまうのは非常に残念ですね。

今回は、相互の考え方の違いに対して、どんな方法でわかり合って対話していくかをお伝えします。

「どうしてそう思うのか」 相手の意見の背景を聴こう

人はそれぞれ同じ情報に触れても、同じ意見を持っているとは限りません。

たとえば同じ犬を見ても、「かわいい」と思う人もいれば、「怖い」と感じる人もいます。

「怖い」と感じる人は、もしかしたら過去に犬にかまれて大ケガをした経験があるかもしれません。

このように、私たちは経験を通してあらゆる物事の見方を形成していきます。

また、人それぞれ気になることが違い、同じ経験をしていても、もの見方でその人なりの評価判断が下される場合もあります。

犬を見たときの 意見の背景に あるもの

メル山さん		メル太さん
犬を飼いたい	意見	犬は飼いたくない
昔、犬を飼っていた	経験	犬にかまれて大ケガをした
好き、喜び、安心	感情	怖い、嫌い
犬はかわいい	価値観	犬は近づくと危険

日常会話の中で、意見が違ったり価値観が合わなかったりした場合、いきなり「違います」「反対です」と言うのではなく、対話の4点セットを意識してみましょう。
すると「なぜ相手がそう思うのか」を知ろうとする心が芽生えます。
「こういうことが大事だと思うから」「こんな経験をしたから」などと、意見の背景にあるものがわかれば、お互いの理解につながります。
だからこそ日頃から「意見の背景を聞く」という考え方が大切なのです。

対話の4点セット

① 意見 自分(相手)の意見	② 経験 意見に対する過去の経験	③ 感情 その経験にはどのような感情が紐付いているか	④ 価値観 ①～③から見えてくる自分(相手)が大切にしている価値観は何か?
-------------------	---------------------	-------------------------------	------------------------------------------

自分の評価や解釈は ひとまず保留にしよう



対話をして感想を持つ際、人は無意識のうちに自分の経験に照らし合わせて善悪や正邪の評価を下してしまいがちです。

でも、それでは結局お互いわかり合えないままで終わってしまいます。

相手の「言っていること(意見)」「経験していること(経験)」「思っていること(感情)」

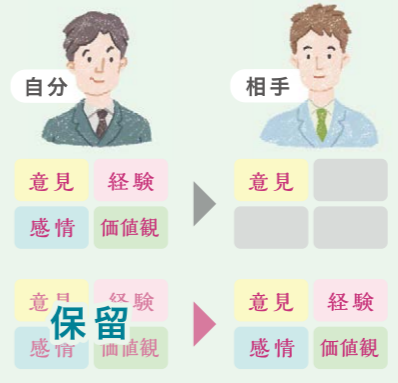
「大切にしていること(価値観)」という対話の4点セットで相手を理解しようとする、

「自分の世界から見た相手」ではなく、「相手の世界観って一体どうなってるの?」

と相手の世界を聴く考え方になります。

自分の評価や解釈はひとまず保留にして「相手の世界」を聴いてみましょう。

聴き方のポイント



他者の意見を自分の経験に当てはめて聴かない



自分の経験に基づく判断材料を保留にし、相手の意見とその背景にある経験、価値観、感情を聴き取ることで、真意を理解することにつながる

いかがでしたか？ お互いの価値観は目に見えないもので、わかりにくい部分でもあります。

でも、相手の過去の経験に結びつけて対話していくと、わかり合うための糸口がきっと見えてくるのではないのでしょうか。

次回も引き続き「ワカトレ」を連載いたします。

いきいき

ワクワク

Cooking

vol.4

新しい1年がスタートしました。見た目にも楽しい、
彩り豊かなお料理で、気分を一新してみませんか。

華やかで季節を感じられるメイン、サイド、デザート
のレシピをお届けします。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。



もやしを山なりに盛り付けると
きれいなタワーになるよ♪

もりもり肉タワー鍋

【材料 (24cmの鍋1台・2人分)】

豚バラ肉	200g
白菜	1/8株
もやし	1袋
えのき(写真はブラウンえのき)	1/2株
赤大根	50g
にんじん	40g
ペビーリーフ	適量

— 鍋スープの材料 —

水	400mL
酒	100mL
鶏ガラスープの素	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1~
ポン酢、ゆず胡椒	お好みで適量

【作り方】

- 白菜は食べやすい大きさに切り、赤大根とにんじんは薄切りにする。えのきは石づきを落としておく。にんじんはお好みの型でくり抜く。豚バラ肉は半分に切る。
- 鍋に白菜を入れ土台にする。もやしを山なりに盛り付け、豚バラ肉を沿わせて巻く。隙間にえのき、赤大根、にんじん、ペビーリーフを差し込む。
- 鍋スープの①を混ぜ合わせ、②に注いで煮込む。具材に火が通ったら薄口しょうゆを加えてお好みの味に仕上げる。薄味にして、器に取り分けてからポン酢やゆず胡椒で整えてもgood♪



豚肉のトリプトファンで快眠を応援!

調理時間 約30分

1人あたりの参考エネルギー 586kcal

【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:19.3g 脂質:42.0g 炭水化物:19.4g 食物繊維:6.6g

カラフル野菜のフリッタータ

【材料 (18cm×12cmの卵焼き器1台・3人分)】

卵	3個
ミックスベジタブル	50g
ほうれん草	20g
パプリカ(赤)	20g
ソーセージ	2本
ピザ用チーズ(刻んだナチュラルチーズでも可)	25g
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
スイートチリソース	適量
オリーブ油	適量
ミニトマト、ブロッコリー(飾り用)	適量

【作り方】

- ほうれん草はざく切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで30秒加熱する。同じようにミックスベジタブルは1分20秒、パプリカは1分加熱し薄切りにする。ほうれん草は冷水に放ち、アクを抜き水気をしぼる。ソーセージは輪切りにする。
- ボウルに卵、砂糖、塩を加え溶きほぐす。ピザ用チーズと、1の具材をすべて入れよく混ぜる。
- 卵焼き器にオリーブ油を熱し、2を流し入れる。箸でかき混ぜて、半熟になったらフタをして弱火で卵が固まるまで火を通す。まな板にオープンシートを敷き、焼けた卵を返す(上面の火の通りが甘いと感じる場合は、オープンシートごとひっくり返し玉子焼き器に戻し入れ火を通すと良い)。
- 3の粗熱がとれたら表面にスイートチリソースを塗る。半分に切り、2段重ねにしてから食べやすい大きさに切る。
- 飾り用のブロッコリーとミニトマトは耐熱皿にのせてオリーブ油と塩をふり、トースターで3~4分焼く。4の上のせ、お皿に盛り付けてできあがり♪



トマト、チーズのうま味で快食を、
卵やチーズ、ブロッコリーのトリプトファンで快眠を応援!

調理時間 約30分

1人あたりの参考エネルギー 199kcal

【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:13.3g 脂質:10.9g 炭水化物:10.8g 食物繊維:2.0g

なめらかなカスタードと
クリスピーな皮とのコントラストがgood♪



牛乳やヨーグルト、バナナのトリプトファンで快眠を、
バナナの食物繊維で快便を応援!

調理時間 約45分

1人あたりの参考エネルギー 267kcal

【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:4.9g 脂質:14.5g 炭水化物:29.5g 食物繊維:1.0g

とろ〜りキャラメルバナナ

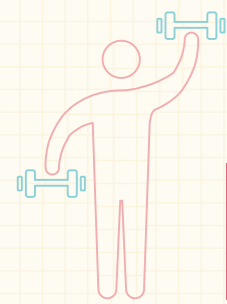
【材料 (6個・3人分)】

餃子の皮	6枚
バナナ	1本
生クリーム	60mL
砂糖	小さじ1
ミックスナッツ(飾り用)	お好みで適量

— カスタードクリームの材料 —	— キャラメルソースの材料 —	
卵	1/2個分	
砂糖	大さじ2	
薄力粉(ふるっておく)	小さじ2	
牛乳	75mL	
バター	5g	
	水	大さじ2

【作り方】

- 餃子の皮はプリン型やココットなどに敷き詰め、色づくまでオーブントースターで3分焼く。
- カスタードクリームを作る。バターは細かく切って冷蔵庫で冷やしておく。ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、薄力粉を加える。粉気がなくなるまで混ぜたら、600Wの電子レンジで40秒加熱した牛乳を少しずつ加えて混ぜる。耐熱ボウルにザルを重ねて一度濾す。
- 600Wの電子レンジを2分にセットし、2(バター以外)を入れ加熱する。30秒ごとに取り出し、泡だて器でよく混ぜる。フツツと沸騰してきたら力強くかき混ぜ、バターを加えてなじませる。パットに広げて乾燥しないようラップをかけ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 生クリームに砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 3をボウルに入れてゴムベラで柔らかくなるまで混ぜ、4の1/3量を加えなじませる。残りの生クリームは2回に分けて加え、ざっくりと混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- キャラメルソースを作る。小鍋に砂糖と水大さじ1を加えて火にかけ、沸騰してきたら色になるまで砂糖をこがす。火を止めて水大さじ1を加える(飛び跳ねるので火傷に注意)。
- 1の餃子の皮に5のクリームを入れ、薄切りにしたバナナをのせて6のキャラメルソースをかける。刻んだミックスナッツを飾ってできあがり♪



今すぐできる！ 筋活エクササイズ

最終回
お尻
編



三菱電機ライフサービス(株)
ウェルネスセンター東日本G
健康運動指導士
寺本 久恵

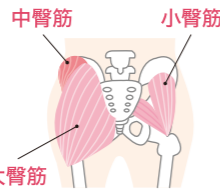
寒い季節がやってきましたね。外に出たくない!と思っている方も多いはず。
室内で筋活してみませんか? 最終回は“お尻”編です!
お尻を鍛えてからだもポカポカに♪

お尻の筋肉は 下半身の要!

現代人はデスクワークなどで座っている時間が増え、お尻の筋肉「大臀筋」を使う頻度が減っています。「腰が痛い」「太ももが張っている」という方は、お尻の筋肉が衰え、腰や太ももに負担をかけているかも!? お尻エクササイズで腰痛予防&改善につなげましょう!

お尻エクササイズ 3つの特徴

- 腰痛軽減** ... お尻の筋肉を使えば足腰の負担軽減に♪
- 骨盤の安定性向上** ... ケレイな姿勢を維持できる♪
- ヒップアップ効果** ... 脚長効果が期待できる♪



褐色脂肪細胞と 白色脂肪細胞

お尻やお腹、内臓周辺には脂肪をエネルギーとして蓄える『白色脂肪細胞』が多く存在します。積極的に鍛えることで細胞の肥大を防ぐことができます。一方で『褐色脂肪細胞』は余分なエネルギーを燃やしていくはたらきがあります。普段の生活の中でからだをしっかりと動かし、十分に睡眠をとるなど規則正しい生活を続けることが大切です。



お尻の筋活エクササイズ

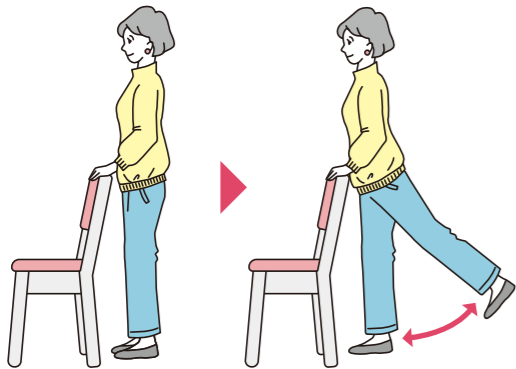
まずは、すき間時間でできるエクササイズにチャレンジ! お尻だけでなく体幹も鍛えられ、美しい姿勢が作れますよ♪

exercise 1 立位キックバック

- 壁や椅子を支えにし、片足を後ろに伸ばす。
- 30秒間キープしたらゆっくりと下ろす。
- 反対側も同様に行う。

目安
左右それぞれ
3回ずつ

腰を反らないように
お腹に力を入れる!

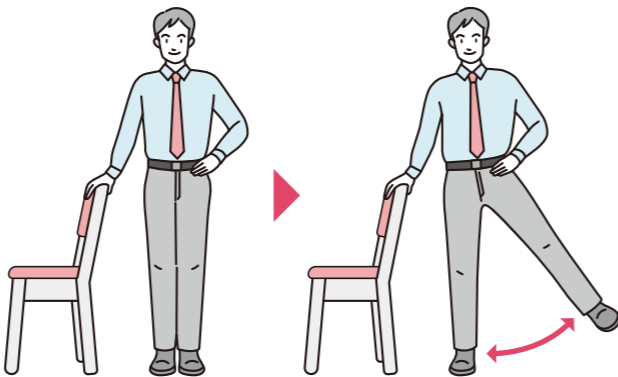


exercise 2 立位サイドレッグレイズ

- 壁や椅子を支えにし、片足を外側に開く。
- 30秒間キープしたらゆっくりと下ろす。
- 反対側も同様に行う。

目安
左右それぞれ
3回ずつ

姿勢が崩れないように
お腹に力を入れる!



※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。

重要

退職後も(特例退職・任意継続被保険者*として)引続き当健保へ加入されている方へ

*退職者で保険証の記号が「700(特例退職)または800(任意継続)」

1 「保険料の払込方法」について

特例退職被保険者・任意継続被保険者の払込方法変更を受付いたします。つきましては、**2024(令和6)年1月19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および書類でのお手続き不要です)

※半年払いおよび年間一括払いを選択されている方で、
2024年5月~2025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	①半年払い(4~9月) ②年間一括払い(4~翌3月)	2024年 (令和6年) 1月19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 健康保険組合 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、『2023年保険料納付証明書』を、2024(令和6)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(確定申告で必要になることがあります)。

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

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

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) >>>



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

保健師は見た!



いまさら聞けない

健康診断 ミステリー

コツリ
教えちゃいます!

三菱電機(株)
静岡製作所
健康増進センター
保健師
三浦 真美

毎年受けている(受けさせられている?)健康診断。なかには、「めんどくさ〜い」「また何か言われる」など、ネガティブなイメージをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし人生100年時代、年に一度の健康診断は、自分のからだの状態を振り返り、元気に過ごすための大切なイベントです。そこで! いまさら聞けない、健康診断のミステリーに、保健師目線から迫ってみます。意外に知らない事実が明らかになるかも!?

ミステリー
Q.1

健康診断の費用は会社が全額負担してくれるの?

- ① 全額負担!
- ② 知らないうちに給料天引き
- ③ 個人の自由



ベストアンサー ① 全額負担!

三浦の解説

毎年受けている健康診断、振り返ればお金を請求されたことはないですよね。これは、法律(労働安全衛生法)によって、会社に健康診断の実施義務が課されていて、**費用も会社が負担**しているからです。「無料で受けられる健康チェック」と思えば、すっごくお得と思いませんか!そして、せっかく受けた健康診断、結果をよ〜く見てくださいね。正常値からはみ出ているところを毎年ずう〜

と放置し続けたことで、自覚症状が出たときにはすでに手遅れ…なんてことがないようにしたいですよね。特に**「要精密検査」「要受診」の判定**となった項目は、「何かしらのからだの変調サイン」、勇気を出して、医療機関にお早めに足を運んでみてくださいね。モヤモヤ気分が晴れて、きっといいことが待っていますから!



ミステリー
Q.2

健康診断は拒否したら、受けなくてもいいの?

- ① 来年受ければOK!
- ② 特におとがめなし!
- ③ 受けなくちゃダメ!



ベストアンサー ③ 受けなくちゃダメ!

三浦の解説

そうなんです、皆さん! ご存じでしたか? 会社側に健康診断の実施義務があるのに対して、皆さんも**会社が行う健康診断は受けなければならない**と、法律で決まっているんです(やむを得ない場合は、会社指定の健康診断でなくても良い)。「健康なくして安全なし!安全なくして生産なし!」(どこ

かで聞いたフレーズですが)、年に一度だけのビッグチャンス^①を有効活用し、会社生活だけでなく、日々の生活をいきいきワクワク過ごせたら、人生丸儲け&ハッピーだと思いませんか?



ミステリー
Q.3

あえて聞きますが…健康診断は誰のためにするの?

- ① 自分のため
- ② 家族のため
- ③ 関わる全ての人のため



ベストアンサー ①②③ ぜんぶ!

三浦の解説

皆さんは、健康診断は誰のためにやっているのか考えたことがありますか? 家族がいる方は、もし自分が病気になるって働けなくなると、ご家族に不自由な思いや悲しい思いをさせてしまうかもしれませんね。ですが、一番は**何よりも自分のため**です! 誰だって自分の好きなことや楽し

いことをしたいもの。そのために健康診断を受け、ときには生活習慣を見直すことで、**病気を未然に防ぐ**ことが必要なんです。日々を笑顔でいきいきワクワク過ごしていくために、**1年に一度、自身のからだをチェック**する機会を逃さないようにしてください!



会社の健診は人間ドック並み!?

三菱電機健康保険組合に加入する事業所では、健保組合の補助で5つのがん検診など、人間ドック並みの検査項目が追加されているんです(下図)。本来はご自身で費用を負担しないと受けられない項目まで、手厚い補助をしています!

健保負担による追加検査項目(35歳以上の被保険者)

- 【血液一般】ヘマトクリット値(Ht)、白血球数(WBC)、血小板(PLT)
- 【脂質】総コレステロール定量(T-CHO) ●【腎・痛風機能】尿潜血、尿酸(UA)、クレアチニン(CRE)
- 眼底検査 [5歳間隔ごと] ●胃部検査(X線又は内視鏡) ●便潜血
- 腹部超音波検査(肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓) ●前立腺がん(PSA)[55歳以上の男性のみ]
- 【婦人科健診】乳がん検査 [35歳以上の女性のみ] / 子宮頸がん検査 [年齢制限なし]
- 骨密度測定 [女性における25歳、35歳、45歳、55歳、65歳のときのみ]

特例退職、任意継続者*や被扶養者の健康診断にも!

*退職後も一定の条件を満たして、引き続き当健保へ加入されている方

ライフスタイルに合わせて受診の方法を3パターン用意しており、特例退職、任意継続者の方では上限25,000円(税別)、被扶養者では上限23,000円(税別)の範囲内で補助を行っています。



今の自分の働き方や生活習慣が、健康にどのように影響しているのかを見つめる絶好の機会として、健康診断を捉えてみてはいかがでしょうか。一つしかない自分のからだ、ぜひ労ってください!

ケンコム kencomで健診結果が確認できます

健診を受けている方のうち、kencom利用者のみ健診結果の閲覧が可能です。
健診結果は健康保険組合に提出してから約3ヵ月後に反映されます。

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

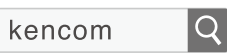
<https://www.yutolife.com>

「MHP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。



kencomアプリのダウンロードはこちらから

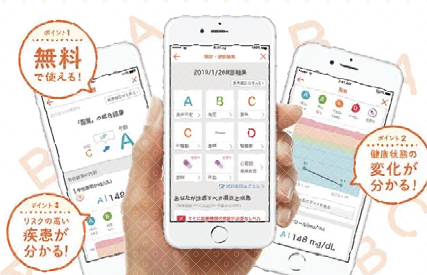
スマートフォンで2次元コードを読み取り、
kencomアプリをダウンロードしてください。



もしくはアプリストアで
「kencom」と検索

ひさやま元気予報

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



ひさやま元気予報って何がスゴイ？

全国とほぼ同じ
年齢分布※1

信頼性の
高い研究

長年の歴史



7 割近くの
剖検率※2

50 年以上
の研究

※1...久山町住民は全国平均とほぼ同じ年齢・職業分布を持っており、偏りの少ない平均的な日本人集団となっています。

※2...剖検とは死因、病変などを追究するために、ご遺体を解剖、検査すること。

マイナポータルでも特定健診情報が確認できます

※40歳以上の方

マイナポータルとは、マイナンバーを使うことで行政手続きの申請など、暮らしを良くするさまざまなサービスをいつでもどこでも安全に利用できる自分専用のサイトです。

閲覧方法は？

- 1 マイナンバーカードの申請を行う
- 2 マイナポータルの利用登録を行う
- 3 マイナポータルにログイン後、「わたしの情報」から閲覧

- ・毎年11月頃にデータ(前年度分)更新されます
- ・マイナポータルでは過去5回分の健診結果が閲覧可能

特定健診結果のほかに確認できること

- 医療機関・薬局における診療や薬剤情報
- がん検診情報 など

*一部サービスはマイナンバーカードによるログインや電子署名が必要になります。

*詳しくはマイナポータルホームページをご確認ください。

