

医療費が高額になったときの 自己負担額についてご説明します

— 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 3割負担の場合（保険適用分）

窓口自己負担額
3割 30万円

健康保険組合が負担する医療費
7割 70万円

高額療養費・付加給付金
(27万5千円)

←… 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。

ポイント

医療機関が発行した処方箋で調剤薬局にて**薬の処方を受けた際に支払った金額は**、
処方箋を発行した**医療機関への支払いに合算**されて給付金が計算されます。

外来受診
窓口負担額 40,000円

調剤薬局
窓口負担額 6,500円

審査・給付金計算
40,000+6,500=46,500円

付加給付金
21,000円支給

病院と薬局で支払った自己負担の合計から
25,000円を差し引いた額について、
後日健保から払い戻します。
※1,000円未満の端数は切り捨てになります。

P.14~15の
マイナ保険証の
解説もチェック
しろよな!

※2023(令和5)年までは健保への申請が必要でしたが、2024(令和6)年1月診療分からは健保で自動計算し、
給付金をお支払いいたします。

※ただし、次の方は健保への申請をお願いします。

- ・「健康保険特定疾病療養受領証」を使用して受診された方
 - ・国や自治体などの公費の受給者証をお持ちの方
- 申請方法は健保ホームページ(「各種手続き」▶「医療費が高額になったとき」)をご覧ください。

©DLE

Entree No.124

編集・発行 三菱電機健康保険組合 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3 TEL: 03-3218-2214
Entree: フランス語で「入口」という意味。本誌「アントレ」を健康づくりの入口としてご活用ください。

2024年7月1日発行

三菱電機
健康保険組合

アントレ
Entree

けんぽ広報誌

No. **124**
2024 / SUMMER



いきいきワクワクまちがい探し 第3弾

まちがいは
10個!



特集 肩こりや頭痛に悩んでいる人もそうでない人も
過ごしやすい毎日へ!
熱中症と転倒リスクに備えよう
マイナ保険証を使ってみよう!

Entree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

肩こりや頭痛に悩んでいる人もそうでない人も 過ごしやすい毎日を!

ひとことで「肩こり」「頭痛」といっても、痛みの程度や原因は人それぞれ。

自分自身が肩こりや頭痛に悩まされている、あるいは身近な人が悩んでいるという方は多いのではないのでしょうか？

今回はそんな肩こり・頭痛について紹介していきます。

監修：東京海上日動メディカルサービス株式会社

「肩こり」「頭痛」に悩んでいる人は、どれくらいいるの？

「肩こり」が辛い



およそ
3人に1人

「頭痛」が辛い



およそ
5人に1人

厚生労働省の全国調査によると、さまざまな体の不調のなかで「肩こり」が辛いと感じている人は男女合わせて38%、「頭痛」が辛いと感じている人は20%いることがわかりました。

特に男性よりも女性は悩んでいる人が多く、これは女性ホルモンの変動による特有の症状が含まれているためといわれています。

またこの調査では他にも、肩こり・頭痛共に男女問わず40代後半から50代前半に多い傾向があることがわかっています。

出典：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」より20～64歳(n=14,705)を抽出して作成

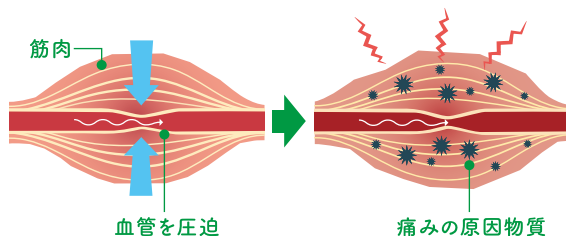
肩こりや頭痛は誰にでも起こります。

今、症状を感じていない人も、痛みの原因やケアの方法を共に学んでおくことが大切です。

「肩こり」「頭痛」は、なぜ起こるの？

「肩こり」や「頭痛」は何気ない日々の生活習慣が原因かもしれません！
原因を知るためにまずは、痛みが生じるメカニズムから理解することが大切です。

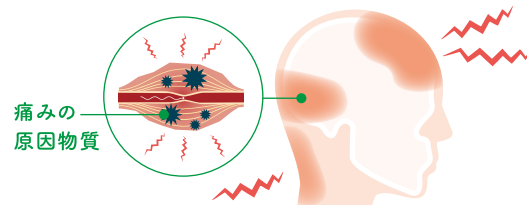
肩こりのメカニズム



悪い姿勢を続けていると肩や首の筋肉が硬くこわばってしまい、血管が圧迫されます。

血流が悪くなると痛みの元となる痛み物質がたまり、痛みを引き起こしてしまいます。

頭痛（緊張性頭痛）のメカニズム



肩や首の筋肉がこわばることで頭蓋骨周辺の筋肉も硬くなり、脳の血管が圧迫されて血行不良を起こします。痛み物質がたまり、痛みの調整機能がうまく働かなくなることで、頭痛が起きてしまいます。

痛みの原因になる筋肉のこわばりは、
こんな生活習慣から起こることが多くあります。

姿勢

- × 座りっぱなしで仕事をしている
- × 猫背、なで肩、前屈みがち

同じ姿勢や悪い姿勢のまま長時間過ごす、肩の筋肉が緊張し続けたり、頭を支える筋肉の負担が増えて、慢性的な肩こりを引き起こします。

ストレス

- × 常に気をはっている状態だ
- × 休日になると頭が痛む

ストレスが続くことで、頭や肩が痛む人がいれば、逆に緩むと頭が痛む人もいます。繰り返す痛みがストレスになって、負のループに陥ることも。

筋肉のこわばり以外にも
原因があった！

日々の生活習慣からくる痛みの原因

雨が近づいてくると
頭が痛くなる！

耳の鼓膜が気圧の変化を感じて脳を刺激し、痛みを引き起こすといわれています。低気圧が近づくとさらに痛みが増すのは、脳の血管が拡張しがちになるため。特に台風や大型低気圧には注意が必要です。

強い光や香りで
頭が痛くなる！

強い香りが脳を過剰に刺激して、痛みを引き起こしてしまいます。また、激しい騒音や、夏の日差しなど強烈な光も頭痛の原因に。例えば、職場や電車などでかいだ柔軟剤などによって頭が痛くなることもあります。

季節の変わり目は
肩こりがひどくなる！

春や秋の初めは昼と朝夜の気温の差が激しく、寒さに敏感になるため体の緊張状態が続いてしまいます。また、自律神経が乱れやすくなる時期でもあるので、肩がこりやすくなります。

Column ▶ 「頭痛持ちは女性が多い」のはなぜ？

女性特有のホルモンバランスが影響しているからです。

「月経が近づくと頭が痛い」「更年期特有の頭痛が辛い」。これらは女性ホルモンの変動を脳が過敏に感じ取って、痛みを引き起こしているから。このため頭痛で悩む人は女性の方が多くといわれています。月経前後に頭が痛んだり、慢性的に痛みで悩むなど、症状には個人差があります。

女性に多い
片頭痛
とは

ズキンズキンと脈打つような痛みや、吐き気を伴う強い痛みが特徴で、頭痛が起こる前に視野にギザギザ模様が出ることがあります。頭の両側が痛むこともあります。痛みが続く時や激しい時は、医療機関に相談しましょう。

痛み知らずの
体を目指そう！

姿勢と血行を良くして痛みを予防

つらい痛みから脱するには原因を断ち、コリにくい体作りをすることです。
痛み予防のポイントは「正しい姿勢」と「血行を良くする」こと。この2つを心がけていきましょう。

肩こり

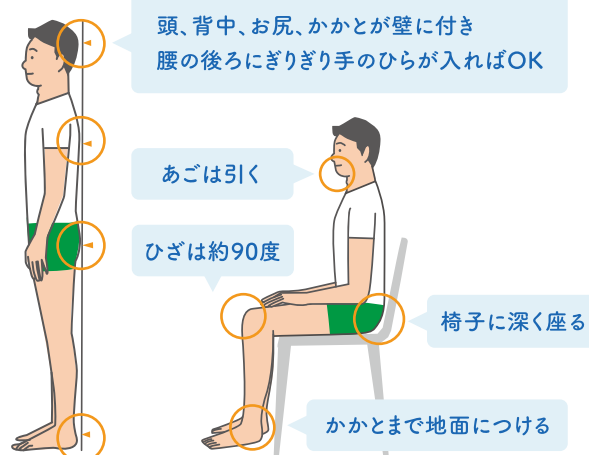
立ち方・座り方の正しい姿勢を意識しよう

肩こり予防の基本は、正しい姿勢を身につけることです。
姿勢が悪いと、すぐに肩こりになります。スキマ時間に正しい
立ち方・座り方を意識してみませんか。

こんな癖ありませんか？

✕ レジ待ちや信号待ちで、片足重心で立っている
→ 骨格と筋肉のバランスが崩れます

✕ 下を向いた姿勢でスマホを操作している
→ ストレートネックになり、肩や首に負担がかかります



肩こり

伸ばして、ほぐそう

ひじ先で大きな円を描くように肩を回すと、肩甲骨まわ
りがほぐれてきます。肩の動きを意識しながらゆっくり回し
ていきましょう。



Point

これらのストレッチは肩や首を温めて血行を良くしてから行うと効果的です！
お風呂や蒸しタオルで温めてから行いましょう。

動画を見ながらコリを解消

ストレッチで肩の筋肉が柔らかくなったなら、さらに筋肉を動かして
いきましょう。肩から背中中の筋肉を鍛えることで、血流が良くなり、
長期的にコリにくい体になってきます。

一緒に体を動かしてみましょう！

<https://vimeo.com/930597340/94962d9271>



頭痛

頭痛体操で痛みを軽減

頭痛と一緒に首や肩がコリ固まっているときは、血行不良が
原因です。首や肩を動かして血流を良くすることで、痛
みを和らげることができます。



痛みを
上手にケア！

セルフケアで痛みをコントロール

日常的に起こる痛みは、自分でコントロールしながら付き合っていくことが大切です。

頭痛

市販薬で痛みを軽減

鎮痛薬は
痛みが強くなる前に
飲む



痛みを我慢し続けていると痛
みの原因物質が体内で増え続
け、服薬しても効果が出づら
くなってしまいます。
薬は使用するタイミングが重要。
痛みを感じ始めたら使いましょう。

「薬を飲み続けていても、頭痛が消えない」
は要注意！

鎮痛薬を飲み過ぎると、逆に薬が頭痛を引き起こすこ
とがあります。「薬物乱用頭痛」と呼ばれるこの症状
は、痛みに敏感になり過ぎた体が、弱い痛みでも過
敏に痛みを感じてしまうことから起こります。
予防として飲んでしまう人に多く、鎮痛薬を1か月に
15日以上(カフェイン入りは10日以上)飲んでいる
方は注意が必要です。薬は定められた用法・用量を
守り、漫然と飲むのはやめましょう。

「痛みが改善されない」や「普段とは違う痛み」を感じたら
すみやかに医師の診断を受けましょう。

Column ▶ 湿布やマッサージは効果があるの？

肩の痛みやコリがつらいと、つい湿布やマッサージに
頼りがちになってしまいます。しかし、その効果は一時的
なもの。マッサージの場合は必要以上に筋肉を緩めて
しまい、逆効果になることもあります。
「どうしてもツライ！」という時に頼ることは良いですが、
痛みとコリの原因を根本から取り除いていかないと、
肩こりはなくなりません。



肩こりに効くのは温湿布と冷湿布
どちらでしょうか？ 答えは自分が
心地よいと感じた方でOK。
温かくても冷たくても湿布に含まれる
有効成分は一緒なので、消炎鎮痛
作用に変わりはありません。

こまめにほぐしてカラダメンテナンスの習慣を！

成人の頭の重さは約4～6kg、うつむき姿勢では、首や肩に
頭の数倍の重さの負荷がかかります。特に悪い姿勢では
負荷が27kg(小学3年生児童の平均体重!)にもなるそう
です。たかが「肩こり」「頭痛」と無理を続けると体調を崩し
てしまい、日常生活に大きな影響を及ぼすこともあります。

しかし、日々の生活の中で少し意識を変えるだけで、症状の
改善につながる事が多くあります。毎日をいきいきワクワ
と過ごすためにも、首や肩の緊張をこまめにほぐして血流を
改善するなど、日ごろからカラダメンテナンスを意識して
取り組んでみませんか。



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

熱中症と転倒リスクに 備えよう

ともに重大な危機を招くおそれのある「熱中症」と「転倒」ですが、意外とその対策は見すごされがちです。日頃の心がけと対策で、予防に努めましょう!

熱中症

この時期、気をつけたい熱中症。日ざしのある屋外だけでなく、屋内にいても起こる可能性があります。5つの切り口で予防策をご紹介します。

[1]

暑さに備えたからだづくり

- 暑くなりはじめの時期から、無理のない範囲で適度に運動を行う

POINT

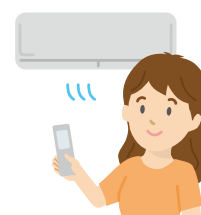
「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる強度の運動を毎日30分程度



[2]

暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰でこまめに休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用



[3]

こまめな水分補給

- 1日1.2Lを目安に、一度に多量ではなく少しずつ摂取

POINT

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても水分をとるようにしましょう。

例

- 1時間ごとにコップ1杯
- トイレに行ったあとにコップ1杯
- 入浴前後にコップ1杯



[4]

発汗後の塩分補給

- 運動後など、たくさん汗をかいたら塩分を摂取

POINT

手軽に塩分を補給できるものとして、梅干し(1~2個/日)、塩飴、経口補水液がおすすめです。

※血圧の治療中の方は主医師に相談のうえ対応してください。



[5]

毎日の健康管理

- しっかり睡眠をとり、寝不足の状態を避ける
- 朝食をとり、寝ている間に失った水分と塩分を補給

POINT

「寝不足」や「朝食抜き」は熱中症リスクを増大させる要因に!



転倒

最近、つまずいてヒヤッとした経験はありませんか? 「たかが転倒」と侮ってはいけません。大きなけがや命にかかわる場合もあります。もしかしたら、自身の足腰の衰えが転倒の要因かも…。

まずは自分の転倒リスクをチェック! /

誰しも、加齢とともに身体機能が低下し、転倒しやすくなるものです。まずは自分の転倒リスクを知り、軽い運動で足腰を鍛えましょう。

1つでも当てはまったら要注意!



- | | |
|--|--|
| ☐ 片脚立ちで靴下がはけない | ☐ 階段を上るのに手すりが必要である |
| ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする | ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| ☐ 15分くらい続けて歩けない | ☐ 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である |
| ☐ 2kg(1Lの牛乳パック2個)程度の買い物をして持ち帰るのが困難である | |



軽い運動で、骨と筋肉を鍛えて転倒予防 /

[1]

バランス能力を高めよう

開眼片脚立ち

- つかまる物がある場所に、背すじを伸ばして立つ
- 目を開けたまま、床から5cm程度片脚を上げる

左右1分ずつ
1日3セット



片脚を上げた状態を
1分間キープ

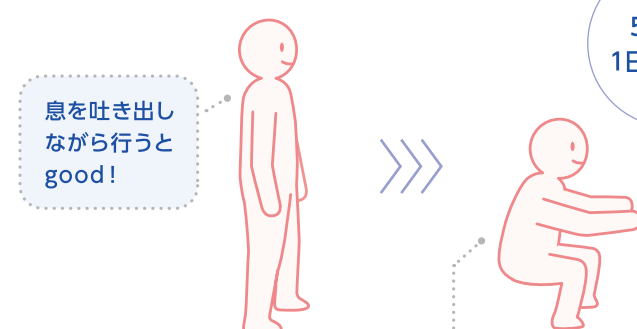
[2]

下肢筋力をつけよう

スクワット

- 足を肩幅に広げて立つ
- 腕を前に突き出ししながら、お尻を後ろに引くように2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻る

5~6回
1日3セット



息を吐き出し
ながら行くと
good!

腰の曲がり方は、90度を
大きく超えないように

※いずれの運動も、支えが必要な人は十分注意して机などに手をつけて行いましょう。
参考:日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト:ロコモONLINE

すきま時間を利用してコツコツ運動を続け、転倒しにくい足腰を手に入れましょう。

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

他者とのコミュニケーションでは、「どう伝えるか」に重点を置きがちですが、
相手からのメッセージを「どう受け取るか」も重要です。
相手の話に耳を傾け、その主張や要望を正確に理解することが
円滑なコミュニケーションのカギとなります。
今回は、**聴き上手になるコツ**についてお伝えします。

聴き上手になるということ

「聴き上手」とは、**相手の話に真剣に耳を傾け、相手の気持ちに配慮しながら受け答えができる人**のことです。
人には自分の話を聞いてほしいという欲求があるので、「聴き上手」だとコミュニケーション力も自然とアップ。
ちょっとしたコツを日常の対話で取り入れ、「聴き上手」をめざしましょう！

聴き上手STEP1: 相手に関心を持つ

聴き上手になるには、まず相手に関心を持つことです。

特に意見が異なるときは、「**相手にはどう見えているのか**」に注意を向けてみましょう。

その際、**自分の意見は一度脇に置いておきます**。

事例 あなたと友人Aで共通の友人Bのことを思い浮かべたとき、お互いの印象が全然違いました。
あなたはBを「とても親切な人」と思い、AはBのことを「いい加減な人」と思っています。
しかも何だか怒っているようです。あなたはAにどう関心を持ったらいでしょうか？



Bはとても親切じゃん！

Bad



どんなふうがいい加減だと思っ
ているんだろう？ しかも怒ってい
るのはどうしてなんだろう？

Good

自分の意見を主張する(相手の意見を否定する)の
ではなく、**なぜ相手が自分と異なる意見を持っているのか、
その感情も含めて関心を寄せてみましょう。**
すると意見が違っていても、対立に発展する可能性は
低くなります。



聴き上手STEP2: 共感する

相手の感情(気持ち)にも関心を持ち、話を聴いたら、それに対して共感しましょう。
共感とは、**他人の気持ちに少しでも近づこう、理解を深めようとする姿勢**のことです。
ここでは、「**相手が見えている風景**」を前提にすることがポイントです。

事例

友人Aが、友人Bに裏切られたと思い、怒りを募らせています。
あなたは2人ともよく知っていて、BはAを裏切ることはないと思っています。
共感するとしたらどんな対話がよいでしょうか？



Bは裏切るといふ人じゃないよ！

Bad



Bは裏切っているよね。
うんうん、その気持ちわかる

Bad



もしもBが裏切っていたとしたら、
怒りが募るよね

Good

Aは気持ちがわかってもらえなかったと感じ、
あなたとAの関係は険悪になってしまいます。

あなたはAに対して嘘をついて
わかるフリをしていることになり、
共感しているとは言えない状況です。

もしもBが裏切っていたとしたらという、
「**相手が見えている風景**」を前提として、
怒りの気持ちに理解を示しています。
これが「共感」です。

聴き上手STEP3: 受容する

共感を示したら、次は受容です。受容とは、**相手の気持ちを承認**することです。

事例

STEP2の「共感」のあと、友人Aの話を「受容する」としたら、どのように対話をしたらよいでしょうか？



でもさ、もうそんなに怒らなくて
いいじゃん！ よくわからないけど
気にしすぎだって！

Bad



あなたがBにすごく腹を立てて
いることはわかったよ

Good

そして友人Aが落ち着いたところで…



Bが裏切ったと思える出来事って
なんだったの？ もしよかったら
詳しく聞かせてもらえる？

Good

こうなるとAは自分の感情が認められず、
自己承認欲求が満たされません。
あなたとAとの間に微妙な空気が流れ、
「もういいや」と言われて対話が終わってしまいます。

「Bに怒りを募らせている感情は正当だ」と受容します。
それにより、Aは自分の感情が認められたと感じ、
2人の間に信頼関係が芽生えて対話が進みます。

ここで気をつけなければいけないのが、
**受容するのは話し手の感情であり、
行動や事実関係そのものを受容するわけではない**
ということです。

聴き上手であることは、信頼関係の構築に深く関係してきます。
「この人になら話しても大丈夫」と思ってもらうことが、コミュニケーション力アップにつながります。
日常の対話で「聴き上手」にどんどんトライしてみましょう！ 次回も「ワカトレ」は続きます！

いきいきワクワクCooking

— season 2 — vol.2

もうすぐ夏本番！日々の快食で、暑さに負けない体力をつけたいですね。
彩り豊かで見た目も華やか、心もからだもいきいきワクワクするレシピを毎号2品ずつお届けします。
ちょっとした調理のコツを「小技動画」でご紹介していますので、ぜひご活用ください♪
Let's いきいきワクワクCooking!

【材料 (2人分)】

帆立の貝柱(刺身用) … 2個 / 玉ねぎ(みじん切り) … 小さじ1 / きゅうり … 1/4本 / パプリカ(黄) … 1/6個 /
キウイ(ゴールド) … 1/3個 / アボカド(小玉) … 1/2個 / 塩、コショウ … 各適量 / アルファルファ … あれば10g程度

— ドレッシング —

酢 … 大さじ1/2 / 砂糖 … 小さじ1/2 / 塩 … ひとつまみ / サラダ油 … 大さじ1

【作り方】

- 1 ラップでパプリカを包み600Wの電子レンジで1分加熱する。冷水に入れて薄皮をむき、キッチンペーパーで水気をよく切っておく。
- 2 パプリカ、きゅうり、キウイ、帆立はそれぞれ1cm角に刻む。ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 アボカドは皮をむき横向きに置いて薄切りにする。盛り付け用の器に、端から少しずつずらして並べる。
- 4 ボウルに2の具材を入れ、塩、コショウを軽くふり下味をつける。ドレッシングを適量加えて和える。3のアボカドの器に盛り付け、みじん切りにした玉ねぎを散らす。アルファルファを飾ってできあがり。

帆立とアボカドのタルタル

アボカドの丸い壁は
どうやって作ってるの？



アボカドで
アート盛りの
コワザ



調理時間 約35分

ケチャップとマスタードで
きれいな線を描くには？



ソーストッピングの
コワザ



ワクワクはんぶんコサンド

【下準備】 ロールパンは半分に切り、切り口を下にして立て、
具材を挟むための切り込みを縦に入れる。

焼肉サンド

参考エネルギー 246 kcal

【参考栄養価】 たんぱく質:14.4g 脂質:12.2g 炭水化物:18.8g 食物繊維:1.1g

【材料 (1人分)】

ロールパン … 1個 / 牛肉(切り落とし) … 50g / 玉ねぎ(薄切り) … 6g /
焼肉のタレ … 大さじ1/2〜 / 白ゴマ … 適量 / マヨネーズ、サラダ油 … 各適量 /
ペビーリーフ、ラディッシュ(薄切り)、糸唐辛子 … あれば適量

【作り方】

- 1 牛肉はサラダ油少々を熱したフライパンで焼き、焼肉のタレを加えて味つける。
- 2 ロールパンにマヨネーズを薄くぬり、牛肉、玉ねぎを挟んで白ゴマをふる。彩りにペビーリーフ、ラディッシュ、糸唐辛子を飾る。

ピアソーセージサンド

参考エネルギー 232 kcal

【参考栄養価】 たんぱく質:7.6g 脂質:14.1g 炭水化物:18.5g 食物繊維:0.8g

【材料 (1人分)】

ロールパン … 1個 / ピアソーセージ(半分に切る) … 2枚 /
スライスチーズ(半分に切る) … 1/2枚 / レタス、マヨネーズ、マスタード … 各適量 /
ミニトマト … あれば適量

【作り方】

- 1 ロールパンにマヨネーズとマスタードを薄くぬり、レタス、ピアソーセージ、スライスチーズを挟む。彩りに、くし切りにしたミニトマトを飾る。

タマゴサンド

参考エネルギー 244 kcal

【参考栄養価】 たんぱく質:10.8g 脂質:14.7g 炭水化物:16.1g 食物繊維:0.9g

【材料 (1人分)】

ロールパン … 1個 / ゆで卵 … 1個 / 塩、砂糖 … 各ひとつまみ / マヨネーズ …
小さじ2 / きゅうり(スライス) … 4枚 / イタリアンパセリ … あれば適量

【作り方】

- 1 ゆで卵は粗く刻んで塩、砂糖、マヨネーズを加える。
- 2 ロールパンにきゅうりと1を挟み、イタリアンパセリを飾る。

ウィンナーサンド

参考エネルギー 241 kcal

【参考栄養価】 たんぱく質:8.7g 脂質:14.7g 炭水化物:18.3g 食物繊維:0.7g

【材料 (1人分)】

ロールパン … 1個 / ウィンナー … 2本 / レタス、ケチャップ、マスタード … 各適量

【作り方】

- 1 ウィンナーは格子状に切込みを入れフライパンで温める。
- 2 ロールパンにレタスとウィンナーを挟み、ケチャップとマスタードをかける。

調理時間 約20分 1人あたりの参考エネルギー 141 kcal 【参考栄養価:1人あたり】 たんぱく質:3.8g 脂質:11.5g 炭水化物:6.4g 食物繊維:1.8g

動けるカラダを目指そう!

外出や運動の機会が増えた今日この頃、皆様は快適にカラダを動かしていますか？
「動けるカラダ」をめざして、**緩めたい筋肉**や**可動域を広げたい関節**のエクササイズを4回に分けてご紹介する本連載。今回は**骨盤**にフォーカスします。

第2回
骨盤
編

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

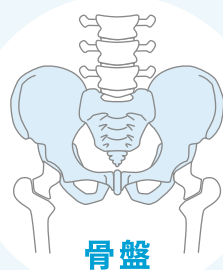
あなたの骨盤、傾いていませんか？

骨盤はカラダを支えるための重要な部位です。傾きが生じると、さまざまな不調を招く恐れが。普段の生活の“ちょっとした癖”も、骨盤が傾く原因の一つになります。

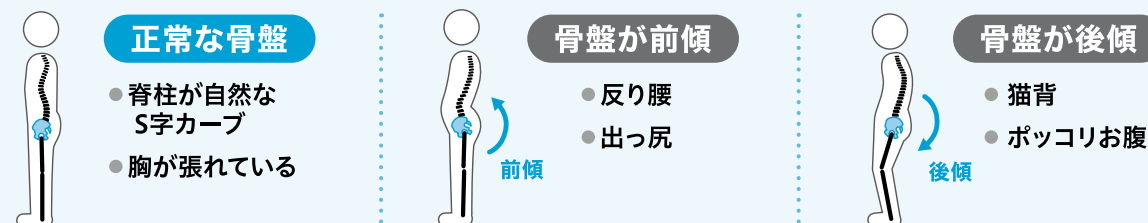
①足を組んで座っている ②頬杖をつく ③モニターと顔が近く猫背になっている など

骨盤が傾くと
どうなるの？

- ◆ カラダを支える筋肉が弱まり、肩コリや腰痛の原因に
- ◆ 内臓が圧迫され便秘になりやすい
- ◆ 代謝機能が低下し、ダイエット効果が落ちる
- ◆ リンパの流れが悪くなり冷え性やむくみの原因に



立ち姿勢チェック！あなたはどのタイプ？



今すぐできる“緩める・動かす”骨盤エクササイズ

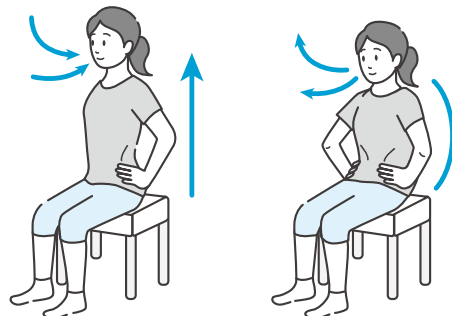
いずれもゆっくりとした呼吸を意識しながら行ってみましょう！

exercise 1 骨盤前傾・後傾エクササイズ

緩める

- ① 椅子に浅く腰掛け、足を腰幅に開き背筋を伸ばす
- ② 両手を腰に当て、上半身を前に倒しながら腰を反らす
- ③ 上半身を後ろに反らしながら腰を丸める

①～③を5回
×
2セット



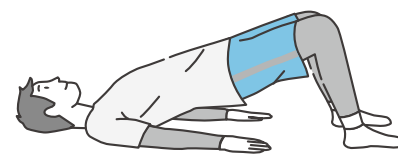
POINT 前号のアントレ(123号)でご紹介したキャットカウと合わせて行うと効果的！

exercise 2 ヒップリフト

支える

- ① 仰向けに寝て両膝を曲げる
- ② お尻を上げて30秒キープ

30秒×2セット



POINT お尻の筋肉を意識しましょう

※呼吸をとめずに、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。

健保広報

重要

退職後も（特例退職・任意継続被保険者*として）引き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）」**

現在の保険料払込方法の変更を受付いたします。

つきましては、**2024(令和6)年7月26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、

2024年11月～2025年4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)	2024年 7月26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

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がります！

- 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。

<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と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**



マイナ保険証を使ってみよう！



全員
必見だよ！

※マイナ保険証：マイナンバーカードに保険証利用登録を行ったもの

健康保険証は
今年12月から使えなくな
るんですか？



いやいや、
来年(2025年)12月1日までは
使用可能じゃ。
じゃが、早めにマイナ保険証を
使ってみることをおすすめするぞ

※ただし、2024年12月2日以降は新たな健康保険証は
発行されなくなります。

▼現在の健康保険証

健康保険 本人(被保険者) 令和4年〇月〇日交付
被保険者証

記号 〇〇〇 番号 〇〇〇〇〇〇〇 (枝番) 〇〇

氏名 ヨシダ ジャスティス カツラ
姓 田 ジャスティス カツラ
性別 男
生年月日 平成〇〇年 7月27日
資格取得年月日 平成〇〇年〇〇月〇〇日

保険者番号 〇〇〇〇〇〇〇〇
保険者所在地 東京都千代田区丸の内〇丁目〇番〇号 〒100-0005
保険者名称 三菱電機健康保険組合 TEL 03-3218-0000

▼マイナ保険証

氏名 ●●●●●
住所 ●●●●町●丁目●番●号

性別 ●

令和●●年●●月●●日生 20●●年●●月●●日まで有効

〇〇〇長 年 月 日

電子証明書の有効期限

● 顔写真提供意思

署名年月日 年 月 日 署名

A12345678910111213 1234

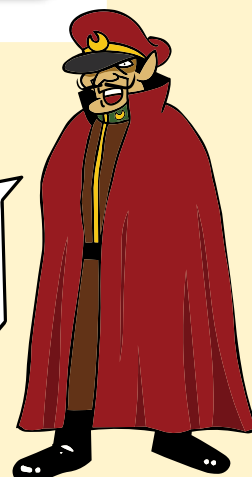
マイナ保険証の普及は、
将来の医療DXの
実現に欠かせ
ないんだぞ！



医療デラックス！
入院したら超リッ
チな食事が出たり
するんですか？



そんなわけないじゃろ。
医療DXは「医療のデジタル
トランスフォーメーション」。
デジタル技術を使った医療
システムの高度化を表してやる。
将来的にはこんなことが
できるようになるぞ



医療DX推進でもたらされるメリット(将来像)

服用中の薬の情報が共有されるため、成分が重複する薬や飲み合わせの良くない薬を処方されることがなくなる

救急時に、レセプト※情報から受診や服薬の状況が把握され、迅速に的確な治療を受けられる

※診療報酬明細書

必要な電子カルテ情報が共有されるため、かかりつけ医以外の医療機関にかかってもスムーズに診療が受けられる

過去の検査状況が閲覧可能となり、負担の大きい検査を何度も受ける必要がなくなる

(参考：厚労省医療DX推進本部資料2023年6月)

ここに健保組合について説明した動画があるんじゃが、マイナ保険証のことも解説しているので、ぜひ見てくれ！



健康保険組合HP
「コラボムービー第3弾」

マイナ保険証で受診する際の受付方法

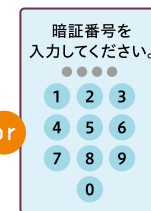
マイナ保険証は毎回受診時に持参して受付します。



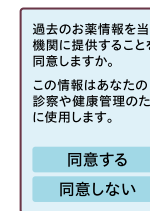
カードを
預けない
から安心



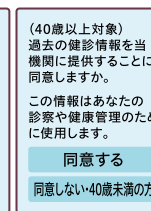
▲顔認証



▲暗証番号確認



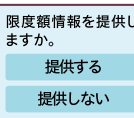
▲薬剤情報



▲特定健診情報



マイナ保険証を
持っているなら
まずは一度使っ
てみるんだな！



▲限度額情報

1 顔認証つきカード
リーダーにマイナ
ンバーカードを置く。

2 カードリーダーのカメラで顔認
証または暗証番号を入力して、
本人確認。

3 「薬剤情報の閲覧」
「特定健診情報の閲覧」の
同意確認。

4 「限度額情報の閲覧」
の同意確認。

マイナ保険証で受診するための準備

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、
ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。
ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行ってください。

マイナ保険証を
まだ持っていない人は、
準備が必要じゃよ！



1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択



1 スマホから パソコンから
オンライン申請



2 証明写真機
から



3 郵送

受け取り



①ハガキが届く
②受け取りに行く

詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2へ

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用を登録

※以下から選択



マイナポータル



セブン銀行 ATM



医療機関窓口の
カードリーダー



市区町村の窓口



マイナポータル
でひも付け
すれば簡単だよ！

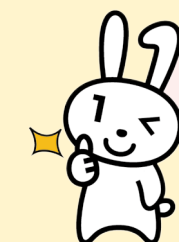
思ったより簡単ですね！
ポイントがたまって
豪華景品と交換は
できないんですか？



それが
できるのは
MHPポイント
じゃよ！



より良い医療のために
メリットたくさん！



©DLE