

確認してみよう「マイナ保険証」※



※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2024年12月1日で新規発行が終了し、マイナ保険証利用を基本とする仕組みへ移行しました。

マイナ保険証の登録状況を確認してみよう



マイナンバーカードは持ってますが、保険証の利用登録ができていないのかわかりません！

マイナポータルにアクセスすると誰でも確認できるぞ！



©DLE

マイナ保険証の利用登録ができていないか不明な場合や、利用登録の状況を確認する場合は、マイナポータル※にアクセスして、医療保険の資格情報画面に最新の情報が登録されていることを確認してください。医療保険の資格情報画面が確認できれば、マイナンバーカードで受診する準備は完了です。

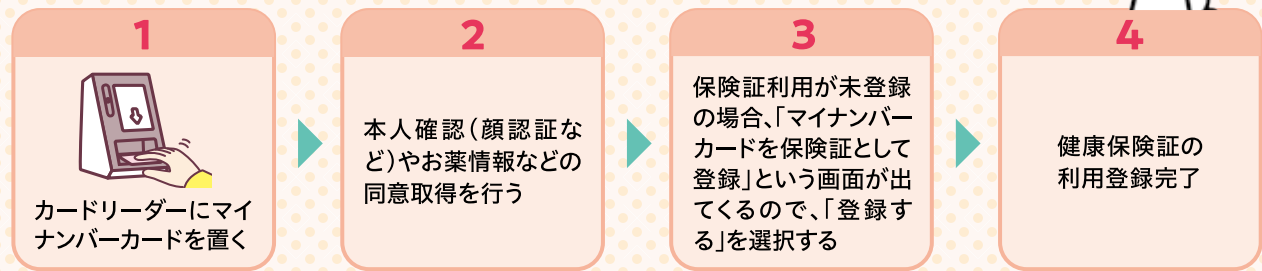


※マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスのことをいいます。上記二次元コードまたはweb、アプリからログインすることができます。

マイナ保険証の利用登録をしてみよう

登録がお済みでない場合は医療機関のカードリーダーで登録することができます。

マイナンバーカードがあれば、病院で簡単に保険証の利用登録ができるよ！



※医療機関以外では、スマホ(マイナポータル)やセブン銀行ATMからも登録できます。

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

マイナンバーカード総合サイト(地方公共団体情報システム機構) <https://www.kojinbango-card.go.jp/>



マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30(年末年始を除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

0120-95-0178

Entree No.126

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

2025年1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. 126
2025 / WINTER



森田コウイチ

今年の干支も隠れて
おるぞ、縁起物だから
探してみるんじゃ

菩薩峠くん

新春
企画

鷹の爪団をさがせ！

鷹の爪団のキャラが7つ潜んでいます
いくつ見つかるかな？

總統



ハトでしたっけ？

吉田くん



答えはのせていないぞ
とことん探せよな！

レオナルド博士

新春企画

三菱電機健康保険組合 理事長×アントレ編集委員 新春座談会
気軽にこつこつ、みんなで楽しく取り組む健康づくり

特集

かゆみに悩んでいる人もそうでない人も
過ごしやすい毎日を！

新連載

言語化スキルUP↑

YEAH...



フィリップ

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/>



Entreeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

©DLE

— 理事長を囲んで — MHP「いきいきワクワクACTION」

気軽にこつこつ、 みんなで楽しく取り組む健康づくり

2025年のスタートにあたり、小野木理事長とアントレ編集委員による座談会を開催。
三菱電機グループにおける、「健康づくり」の現在地と展望について語り合いました。

小野木さん あけましておめでとうございます。今年も健康保険組合(健保)は、会社や労組と一緒に加入者の皆さんの健康づくりを応援していきます。今日は、会社、健保それぞれの立場でMHP「いきいきワクワクACTION」を推進しているスタッフに集まっていただき、健康づくりへの意気込みなどお聞かせしたいと思います。

**MHP活動の健康指標は
「快食」「快眠」「快便」!**

石井さん 健保で健康増進や疾病予防を担当しています。昨年は、春に公開した健康保険の役割とMHP活動をお伝えする「秘密結社 鷹の爪」^{※1}とのコラボムービーの制作も担当しました。「健康保険って、なに?」の疑問に約5分で応えきるといふ、ちょっと無謀な企画でしたが、三菱電機グループならではの「快食」「快眠」「快便」を健康指標としたMHP活動のコンセプトもうまくお伝えできたと思います。

小野木さん 「鷹の爪」の賑やかなキャラクターたちが話すと、生活習慣の見直しというシリアスな話も明るく伝えられますね。機関紙『アントレ』の遊び心ある表紙も好評ですよ。



石井さん ありがとうございます。今後も『アントレ』誌面やウェブ動画、スマホアプリkencomなどのメディアミックスでさまざまな情報を発信していきます。たとえば、女性を対象とした、月経困難症や月経前の不調、更年期に見られる体調不良と仕事の両立といった課題にも取り組んでいきたいです。

小野木さん 大切な問題意識ですね。働きやすい職場づくりを進めるうえでも、女性特有の健康課題について、女性だけでなく男性も正しい知識を身につけることが欠かせないと考えています。



**日々の心地良さや、
身近な感覚をモチベーションに**

清水さん 私はMHPの「健康チャレンジキャンペーン」や「みんなで歩活^{あるかつ}」のキャンペーン企画を担当しています。「食生活を見直さなきゃ」「もうちょっと体力をつけたい」と思っても、きっかけがつかめない、長続きしない、という方は多いですね。気軽に始められてこつこつ続けてもらえるアイデアを提案して、一人でも多くの人の健康づくりのきっかけになればうれしいです。

小野木さん そうですね。「将来の健康のため」だと固く決意しても、つらいだけじゃ続かないですね。日々の心地良さとか、目覚めがいいとか、体調のちょっとした変化とか、もっと身近な感覚をモチベーションにしようということですね。「毎日リラックスタイムをつくる」「あいさつの達人」なんて新鮮な提案ですね。

清水さん 参加者から「きちんとあいさつしたら、心と



原 彩子

三菱電機株式会社 人事総務部
安全健康グループ

小野木 純

三菱電機健康保険組合 理事長
(三菱電機株式会社 人事総務部長)

石井 菜々海

三菱電機健康保険組合
保健事業推進課

清水 亮太

三菱電機健康保険組合
保健事業推進課

体が軽くなったように感じた」といった感想も寄せられて、手ごたえを感じます。もうひとつ、基本中の基本ですが、毎日の歩数を記録することも手軽な健康法です。小野木さんは健康管理アプリkencomを使った「歩活」には参加されていますか?

小野木さん はい、職場の仲間とチームを組んで毎回参加しています。アプリにメンバーの歩数が表示されるので、「昨日は頑張ったね」なんてお互いを褒めあっているうちに、自然と歩数も増えていきますね。

**「健康づくり」は三菱電機グループの強み。
社内外にアピールを**

原さん 三菱電機の人事総務部で安全と健康を担当しています。当社に入社してすごいなと感じたことは、働く人と家族の健康づくりを経営の重要課題に位置づけてきた三菱電機グループの歴史です。健康づくりに関わる事業所スタッフの皆さんの熱意にも驚きました。



小野木さん 健康づくりは当社グループの強みのひとつということですね。たしかに、国が作成している健康スコアリングレポート^{※2}を見ても、当社グループの健診結

果や生活習慣のスコアは同業種のなかでもとても優秀です。この指標は1年や2年で良くなるものではありません。多くのスタッフの長年にわたる地道な働きかけと、職場の皆さんの健康づくりの日々の努力が表れていると思います。

原さん その強みをもっと社内外にアピールしたいですね。健康経営優良法人の認定推奨^{※3}も私が担当しています。昨年の当社グループの認証企業は23社^{※4}でしたが、今年はさらに多くの企業が応募していますから認証数も大きく増えそうです。認証審査のなかでは、MHP活動を通じて多くの方が健康づくりに取り組んでいることも高く評価されています。「自分たちが働く会社は従業員の健康を一番に考えている」「健康経営を実践している」と胸を張って言えるのはうれしいことです。

石井さん 小野木さんご自身の健康づくりについて聞かせてください。

小野木さん 新年の抱負として、今年から毎日の「なわとび」にチャレンジすることにしました。できるかなあ…。ここで披露したことを良いプレッシャーにして続けていければと思います。

今年も
「いきいきワクワク」
過ごしましょう!



※1 僕たち「鷹の爪」が全力で健康保険の仕組みを解き明かす画期的なムービー。この二次元コードをじっと見つめるとムービーが見れるらしいです。



※2 健康スコアリングレポート：健保加入者の健康状態や予防・健康づくりの取組状況などを「見える化」するために厚生労働省等が健保単位に毎年作成するレポート。当健保は健康状態・生活習慣ともに業態平均・全健保平均を上回る好成績。

※3 健康経営優良法人認定制度：優良な健康経営を実践している企業や法人を「見える化」し、社会的な評価を受けられるようにするため経済産業省が主導して設立した制度。「大規模法人部門」と「中小規模法人部門」の2つの部門がある。

※4 2024年6月時点の当社国内関係会社における健康経営優良法人認定数。

かゆみに悩んでいる人もそうでない人も 過ぎしやすい毎日を！

たかが肌がかゆいくらいで…と、体の痛みに比べると軽視されがちな“かゆみ”症状。
しかし、かゆみの範囲が広がったり、かゆみが強い場合は「眠れない」「イライラする」「集中力が下がってしまう」
といった心身の不調につながり、日々の生活に大きな影響を与えてしまうこともあります。

近年、病的なかゆみは痛みと同じくらい、あるいは痛みよりもつらい症状になりうるものが、
世界的にも理解されるようになってきました。

そこで今号では、“かゆみが起こるしくみ”や、“かゆみ対策”についてご紹介します。

監修：東京海上日動メディカルサービス株式会社

かゆみ

かゆみの
原因は？

かゆみの原因には、大きく分けて★**肌の乾燥**によるものと、★**アレルギーや炎症**によるものの2種類があります。

1 肌の乾燥 によるかゆみ

潤いがある肌は、紫外線など外からの刺激や体内の水分が蒸発することを防ぐ「バリア機能」が保たれている状態です。

しかし、肌が乾燥してしまうとバリア機能が低下して、さまざまな刺激に対して無防備になってしまいます。これがかゆみを引き起こしてしまう原因になるのです。



2 アレルギーや炎症 によるかゆみ

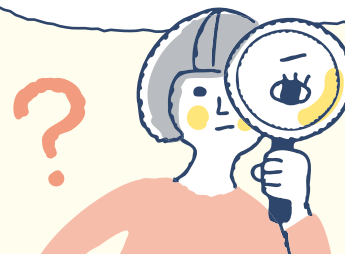
皮膚の病気や薬品・化粧品のかぶれ、虫刺されなどに対するアレルギー反応や、食べ物や花粉など「アレルゲン」と呼ばれる特定の物質に対する反応で、かゆみを引き起こしてしまいます。

強いかゆみとともに、赤みや痛み、はれなどの症状を伴うのが特徴です。

カビの感染が原因も！

かゆみの原因には真菌類(カビの一種)の感染もあります。
代表的な例として、水虫(足白癬)やマラセチア毛包炎が知られています。

かゆみって
どうやって起こるの？



かゆみが起こる原因には、左頁にあるように大きく分けて2種類あります。
そのうちの寒い季節に起こりがちな、肌の乾燥によるかゆみについて、
そのメカニズムをご紹介します。

肌の乾燥によって起こる

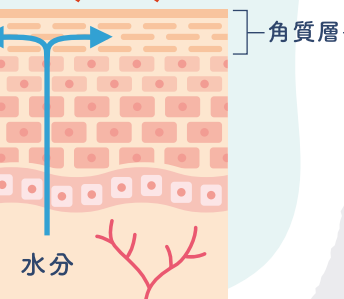
かゆみのメカニズム

健康な肌

潤いがある健康な肌は、皮膚表面の角質層が外からの刺激をブロックしてくれています。

バリア機能により
外からの刺激が
侵入しない

外からの刺激(入浴・下着の締め付け・暖房など)

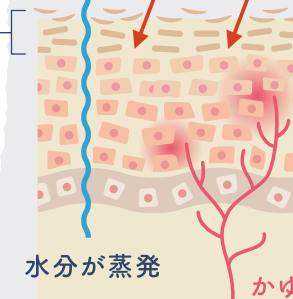


水分

バリア機能が低下した肌

肌の乾燥が進むと肌表面を守る角質層が壊れてしまい、外からの刺激を受けやすくなります。

外からの
刺激に弱くなり
かゆみ神経を
伸ばす物質が
分泌される



水分が蒸発

かゆみ神経がのびてくる

かゆみに任せてかいて
しまうと、さらにかゆみが
増してしまいます。

悪化する

かゆい

かく

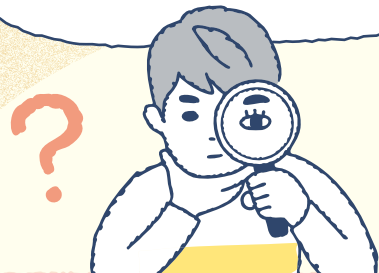
かゆみの
悪循環

少しの刺激にも
敏感な肌になってしまう

バリアが
壊れてしまう

肌のダメージを広げないためにも、かゆみの**予防と対策**が大切です。

かゆみが起きたら
どうしたらいいの？



かゆいからといってかいてしまうと、肌のバリア機能が低下し皮膚炎などを起こしてしまいます。
肌のかゆみとしてよく耳にするアトピー性皮膚炎は、かつては先天性といわれていましたが、成人になってからバリア機能が低下し、発症するケースも増えてきています。
かゆみには、なるべく冷やす、市販薬を使うなど、かかないための工夫が必要です。

市販薬で対策

かゆみのセルフケア



以下の場合、湿疹やかゆみ用の市販薬で対処できることがあります。

かゆみ(湿疹等)の原因が
はっきりしている

- かゆみの原因がわかっていたり、部分的にかゆい場合は、「赤み」や「ブツブツ」と同様に肌の炎症によるものであることが多いため、湿疹やかゆみの元となる炎症を抑える市販薬のステロイド外用剤で対応することができます。

全身ではなく、
部分的に症状が出ている

- ステロイド外用剤は優れた抗炎症作用を持つため、炎症をすみやかに抑え、かゆみなどの症状をしずめます。
ただし、使用方法をきちんと理解する必要があるため、薬剤師に相談しながら選んでください。



がまんできない

全身がかゆい

悪化する前に、医療機関で正しく治療を受けましょう。

市販薬を使って自分でケアすることは大切ですが、自己判断で悪化してしまうと治りが遅くなることもあります。特に全身におきるかゆみには注意が必要。
かゆみの背後に病気が隠れていることもありますので、悩んだらまずは皮膚科にかかるようにしましょう。

Column ▾

かゆみが起こる前に対策を。

「肌のバリア」を守ろう！

かゆみのない肌のためには、健康的な生活習慣を心がけることが重要なポイントになります。

かたよった食事は肌に悪い影響を与えます。特に辛い刺激物やアルコール類などは、かゆみを引き起こすことがあります。また、ストレスや睡眠不足も、かゆみが増す原因に。タバコは健康な肌のために大切なビタミンCを破壊すると言われています。

かゆみに悩んでいる方は、まずは生活習慣の見直しから始めることが大切です。

日常生活で気をつけたいこと

- 冬でも汗をかいたら**早めに流す習慣を**。
→ 汗にほりなどがつくと刺激になり、かゆみを起こしてしまいます。
- **肌にやさしい素材**を身につけよう。
→ 下着は綿や絹など肌にやさしい素材を選びましょう。
- **部屋の湿度は55～65%**をキープしよう。
→ 冬は暖房などで室内が乾燥しがちに。常に加湿を意識！

正しい洗顔や体の洗い方

ボディソープや洗顔料は**十分泡立てて**から使いましょう。きめ細かな泡であれば、ナイロン等のボディタオルでゴシゴシこすらなくても**なでるだけで**汚れは落とせます。すすぐときは、石けんが肌に残らないように十分洗い流しましょう。



正しい保湿の仕方

入浴後や洗顔後は**とても乾燥しやすい状態**のため、**10分以内**にクリームなどで保湿を行うことが大切です。ハンドクリームは1日3～5回、手指の乾燥を感じる前に塗るようにしましょう。



冬は空気が乾燥するため、肌の潤いが失われがちになります。

毎日のケアで肌を乾燥から守り、かゆみを防いでいきましょう。

ストレスと「かく行動」の深い関係

日常生活に起こる「かゆみ」を些細な症状と考える方も多いかもしれませんが、しかし、かゆみは日常生活や心理状態に大きく影響します。特にイライラや緊張などストレスを感じる場面では、無意識にかいてしまう方も多くいます。
「かく」という行動は「かくとスッキリする」「気持ちが良い」など一時的な爽快感を得られるため、習慣化しやすいです。その結果、次第にかゆみがなくても、かかずにはいられなくなっ

てしまうことがあります。また、かくことで皮膚の状態が悪化し、それ自体が新たなストレスの原因になる悪循環に陥ることもあります。この悪循環を防ぐためにも、日ごろからストレスを溜めこまないようにすることが大切です。周りの人に話を聞いてもらったり、疲れたときは少し休むなど、自分に優しくする時間を作ってみてはいかがでしょうか。



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

言語化スキルUp

「うまく言葉にできない」ができるようになるトレーニング



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の中で、自分の意見や考えを

なかなか言葉にできずに悩んでいる方、意外と多いのではないのでしょうか。

頭の中には伝えたいことがあるのに説明できず、言語化自体に苦手意識を持ってしまうことも…。

意見や考えを言葉で伝えられるようになれば、周囲とのコミュニケーションが円滑に進み、

仕事がスムーズに回るようになります。

今回からシリーズで「言語化スキルUP↑」をお伝えしていきます。

言葉にして伝えるのが 難しいのは何でだろう？

言語化スキルは、**自分の頭の中にある思いや考え、意見などを伝える言葉に変換し、相手に伝える力**です。

コミュニケーションで大切なのは、どう伝えるかという「伝え方」のテクニックの前に、

何を伝えるかを自分で考え、「言葉」にしていくことです。

言葉にして伝えることができないのは、**自分の考えや状況、理由や原因などを自分自身が理解できておらず、**

思考が整理できていないまま考えることを止めてしまっているからです。

また、そのままアウトプットせずにいると、頭の中で考えただけで終わってしまい、

論理的に整理できないので言葉にしづらいのです。



頭の中の
イメージ



整理して入れておくと、
探すことなくすぐに取り出せる。

どこに何があるかわからない状態だと
必要なものをすぐに取り出せない。
取り出すときにはかなり大変。

楽ラクトレーニング(ウォーミングアップ) まずはアウトプットを試みる

「言語化トレーニング」、「思考の整理」と聞くと難しいイメージがあるかもしれませんが、
会話は身近な言語の組み合わせで進むことも少なくありません。

まずは「**身の周りにあるものをどれだけさっと言語化できるか?**」を
ウォーミングアップでやってみましょう。



視覚と言語をつなぐトレーニング

次の①②で、10秒間のうち、いくつ挙げられるか確認しましょう。

① 野菜の名前をできるだけたくさん挙げてみる

② 野菜がたくさん載っている写真やイラストを見て、できるだけ名前を挙げてみる

……▶ ②のほうがたくさん挙げられる気がしませんでしたか？

このように、言語化するとき「野菜の名前」だけを頼りにすると、「何だっけ?」と答えにつまりやすいのですが、
野菜がたくさん載っている写真やイラストなどの視覚に頼ると、どんどん言葉が出てくるようになります。

見たものやイメージしたものは言葉にしやすいという特性を活かし、

視覚と言語をつなぐトレーニングをすることで、言語化スキルアップにつながります。

この例を参考に、日常でラクにトレーニングする方法を紹介します。

今、身の周りにあるものを見て言葉にしてみよう

今、目の前に見えているものをすべて、1分間で1つずつ指差しながら言葉に出してみましょう。

ときどき言葉につまることもあるかもしれませんが、このトレーニングが

言語化スキルを高めるファーストステップです。ぜひ、毎日トレーニングしてみてください。



言葉にする習慣は、自分の思いや考えをメモしたり口に出すことを重ね、

自分の感情や感覚に気づいていくことからスタートします。

「自分は言語化が苦手だ」という人も、トレーニングでコツさえつかめばラクに言語化スキルを高めていくことができます。

気軽に楽しみながら、一緒にトレーニングしていきましょう!

いきいきワクワクCooking

— season 2 — vol.4

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お届けしてきた本連載。
最終回となる今回は、大勢でテーブルを囲む場面にもぴったりのレシピです。
ちょっとした調理のコツを「コワザ動画」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 (4人分)】

牛肉(塊) … 350g(塩、コショウをまぶし、常温に戻しておく) /

A | しょうゆ … 大さじ2 / 酒 … 大さじ2 / みりん … 大さじ2 / パルサミコ酢(なければお酢でも可) … 小さじ1 / ニンニクスライス … 2枚
ベビーリーフ … 1袋(約25g) / フリルレタス … 3枚(約50g) / 紫玉ねぎ … 25g / ミニトマト … 6個 /
オレンジ … 1/2個(約50g) / カリフラワー(茹でたもの。今回は紫カリフラワーを使用)、紅芯大根 … あれば適量

【作り方】

- 1 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。牛肉を入れてオープンシートを上のにせ、落とし蓋にする。
- 2 600Wの電子レンジで2分半～3分ほど加熱する。牛肉をひっくり返し同じ時間加熱する(弾力を確かめて柔らかい面があればその面を下にし、追加で10～20秒加熱する)。
- 3 保存袋に汁ごと移し、空気を抜いて冷めるまで置いて味をなじませる。冷蔵庫で一晩寝かせてもよい。
- 4 紫玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。オレンジは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- 5 ローストビーフを薄切りにする。汁は半量まで小鍋で煮詰めてソースにする。
- 6 お皿にレタス、ベビーリーフを盛り付け、4をのせ、彩りにカリフラワー、薄切りにした紅芯大根を飾る。ローストビーフをのせてできあがり。

ローストビーフが
簡単にできちゃう!

電子レンジで
簡単調理の
コワザ



ローストビーフのカラフルサラダ



調理時間 約25分 ※

1人あたりの
参考エネルギー

218 kcal

【参考栄養価:1人あたり】たんぱく質:20.4g 脂質:8.5g 炭水化物:10.7g 食物繊維:1.3g

※味をしみ込ませる時間は除く



彩りオープンいなり

いなり寿司

【材料 (10個・3～4人分)】

油揚げ … 10枚 /
あたたかいごはん … 1.5合分

— すし酢 —

酢 … 大さじ2 / 砂糖 … 大さじ1.5 /
塩 … 小さじ1

A | しょうゆ … 大さじ3 / 砂糖 … 大さじ4 /
だし … 1カップ

【作り方】

- 1 すし酢の材料を合わせ、ごはん全体にふりかけ、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 油揚げはぬるま湯でもみ洗いする。水気をよく絞っておく。
- 3 深めの耐熱容器にAを入れよく混ぜる。600Wの電子レンジで5分加熱する。
- 4 油揚げを3に浸し600W電子レンジで3分加熱する。上下を返し冷めるまで置いて味をしみ込ませる。(時間を置くとより味がなじむ)
- 5 漬け汁をよく絞った油揚げを開き、1を詰める。口を内側に折り返して具材をのせやすいように形を整える。トッピングをそれぞれのせて飾りつける。

エビ&卵

【参考栄養価】
たんぱく質:9.6g 脂質:8.4g
炭水化物:23.0g 食物繊維:0.3g

【材料 (2個分)】

ゆでエビ … 2尾 /
卵焼き(市販品) … 1切れ(1cm角に切る) / きゅうり、イクラ、ベビーリーフ … 各適量

【作り方・飾り方】

いなり寿司にベビーリーフ、卵焼き、ゆでエビの順にのせ、彩りにきゅうりとイクラを飾る。

サーモン&アボカド

【参考栄養価】
たんぱく質:7.7g 脂質:8.8g
炭水化物:22.8g 食物繊維:0.8g

【材料 (2個分)】

スモークサーモン … 2枚 /
アボカド(薄切り) … 4枚 /
紫玉ねぎ、レモン、ベビーリーフ、お好みでハーブ類 … 各適量

【作り方・飾り方】

いなり寿司にベビーリーフ、アボカド、スモークサーモンの順にのせ、紫玉ねぎとレモンを彩りに添える。

紫漬け&しらす

【参考栄養価】
たんぱく質:6.3g 脂質:6.9g
炭水化物:22.3g 食物繊維:0.5g

【材料 (2個分)】

紫漬け、しらす … 各10g /
大葉 … 1枚(半分に切る)

【作り方・飾り方】

いなり寿司に大葉をのせ、しらすと刻んだ紫漬けを混ぜたものをのせる。

じゃがいも&ブロッコリー

【参考栄養価】たんぱく質:7.4g 脂質:10.5g
炭水化物:29.3g 食物繊維:1.0g

【材料 (2個分)】

じゃがいも … 中1/2個 /
茹でたブロッコリー … 1房(約15g)

C | マヨネーズ … 小さじ2 /
塩、砂糖 … 各ひとつまみ / コンビーフ … 10g

【作り方・飾り方】

じゃがいもは皮をむいて1cm角に切る。600Wの電子レンジで2分(柔らかくなるまで)加熱する。途中で一度ひっくり返すと均一に火が通る。Cで和え、いなり寿司にのせてブロッコリーを添える。

ミートボール&目玉焼き

【参考栄養価】たんぱく質:7.5g 脂質:9.4g
炭水化物:23.1g 食物繊維:0.3g

【材料 (2個分)】

ミートボール(市販品) … 2個 /
ウズラの卵 … 2個 /
紫キャベツ(千切り) … 適量 / サラダ油 … 少々

【作り方・飾り方】

ウズラの卵は、サラダ油を熱したフライパンに割り入れ、小さな目玉焼きにする。いなり寿司に紫キャベツ、ミートボール、目玉焼きをのせる。

動けるカラダを目指そう!

第4回
足首編

三菱電機ライフサービス㈱
ウェルネスセンター東海G
健康運動指導士
田口 直樹

胸郭(第1回)、骨盤(第2回)、股関節(第3回)とカラダの中心部にフォーカスし、即実践できる「動けるカラダづくり」をご紹介してきた本連載。
最終回となる今回は、カラダの土台となる足首にフォーカスします!

あなたの足首、固まっていませんか？

最近、正座や和式トイレでしゃがみ込む動作で、「あれ？ 昔よりしんどい…」と感じたことはありませんか？
カラダの全体重を支える足首には、普段から大きな負担がかかっています。
また、机と椅子での生活様式が一般的になった現代において、足首は、
股関節と同様に柔軟性と機能性が低下しがちな箇所です。
足首が固くなると、転倒リスクの上昇や全身の血行不良を招く恐れも…。
動けるカラダをめざして、2025年もできることから即実践です!



しゃがみこみチェックをやってみよう!

初級

両手を前へ伸ばしたまましゃがみこむ

難易度 ★★☆☆

まずまず!

中級

胸の前へ腕を組んだまましゃがみこむ

難易度 ★★★☆☆

良い感じ!

上級

腕を後ろで組んだまましゃがみこむ

難易度 ★★★★★

すごい!

足は肩幅に開きかかとを床につけて行いましょう

失敗

※周囲の安全に注意して行ってください。

今すぐできる“緩める・動かす”足首エクササイズ

まずは小さな動きから、徐々に大きな動きへつなげていきましょう!

exercise 1 足首グルグルストレッチ

強度 ★☆☆

① 片脚を浮かせ、つま先を回すように足首を回す
② 同じ方向に回したら、逆回転も同様に行う

(左右) 各10回転ずつ

椅子に座って

exercise 2 片膝抱え込みストレッチ

強度 ★★☆☆

① 片膝を立て、立てた膝に両手を乗せる
② かかとをつけたまま、ゆっくりと重心を前へ倒す

(左右) 各15～30秒ずつ

exercise 3 くの字ストレッチ

強度 ★★★★★

① 両手でカラダを支え、腰を持ち上げ身体を「くの字」にする
② 膝を交互に曲げながらふくらはぎを伸ばす

両脚同時、または左右交互に15～30回ずつ

立って行う場合は机や壁につかまる

※呼吸をとめずに、一つひとつの動作を丁寧に行いましょう。※無理をせず、痛みが生じた際は運動を中止しましょう。

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、**2025(令和7)年1月20日(月)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)

※① 半年払いおよび年間一括払いを選択されている方で、2025年5月～2026年4月末までに75歳を迎える方については、資格喪失月(75歳の誕生日)の前月分までの保険料にて引落しを行いますので、月払いへの変更は不要です

※② 2025年4月に75歳の誕生日を迎える方は、4月分保険料の徴収引落しはありません

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月～9月) ②年間一括払い(4月～翌3月)	2025年 (令和7年) 1月20日(月)
半年払い	①月払い(4月以降) ②年間一括払い(4月～翌3月)	
年間一括払い	①月払い(4月以降) ②半年払い(4月～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、『**2024年保険料納付証明書**』を、2025(令和7)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!

電話健康相談 <無料>

365日24時間

平日9-17時

【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

＜フリーダイヤル＞

コールは

みつびし

0120-568-324

2024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知らせします。
健康満足度の調査を始めて3年目となる今年度は、これまでの数値の推移を掲載しています。
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：2024年6月3日(月)～2024年8月30日(金)
- 調査対象者：全従業員
- 回答者数：104,722人(男性84,333人、女性20,389名)
- 回答率：95.9%

今年も10万人を超える方々にご協力いただきました。ご回答ありがとうございました！

健康満足度

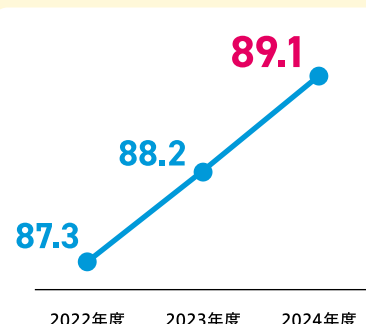
※()は前年度との差



快食

食欲があり、おいしく
食事がとれている人の割合

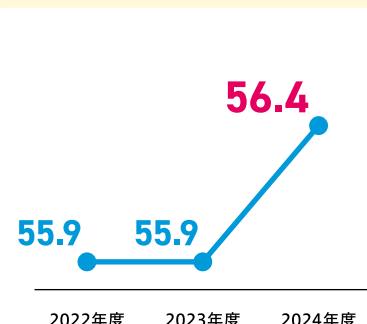
89.1%
(+0.9%)



快眠

気持ちよく、ぐっすりと
眠れている人の割合

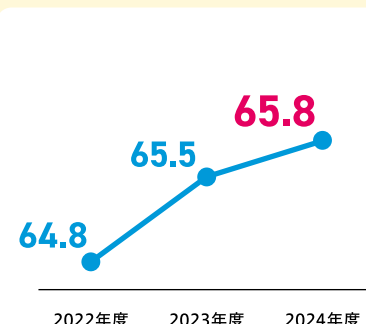
56.4%
(+0.5%)



快便

便通がよく、お腹がすっきり
としている人の割合

65.8%
(+0.3%)



毎年着実に上がっているじゃねーか！
90%の台も
目前だぞ！

まだまだ改善の余地があるぞ！
右ページの睡眠に関する
12項目を実践して、さらなる
快眠を目指すんだな！

男性67.8%、
女性が57.5%と
男女で大きく差が
出ていま～す

健康満足度の向上には日頃の生活習慣が大切だぞ。
右ページで生活習慣の結果を載せているから振り返ってみるんじゃ！

生活習慣

※()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ない人の割合

16.3% (+0.2%)

食事に関する10項目

- ☐ 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
- ☐ しっかり噛んでゆっくり食べている
- ☐ 野菜を毎食しっかり食べている
- ☐ お菓子や清涼飲料水、お酒の摂り過ぎに気をつけている
- ☐ 塩分に気をつけている
- ☐ 脂っこい食品に気をつけている
- ☐ 栄養成分表示を参考に食事を選んでいる
- ☐ 極端な食事制限をしないよう気をつけている
- ☐ 体重をはかる習慣がある

9項目以上にチェックがつけば
OKですけど、いいんですよ
10項目コンプリート
しちゃっても！



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

44.4% (+2.3%)

睡眠に関する12項目

- ☐ 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、又は減らしている
- ☐ 眠くなってから就寝するようにしている
- ☐ 休日の睡眠のとりす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

8項目以上にチェックがつけばバッチリです！
總統のお説教は気持ちよく
眠れるから助かります！



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

33.4% (+1.1%)

1日平均8,000歩以上歩いている人の割合

32.9% (+1.4%)

※「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



歯の手入れ

1日3回歯の手入れをしている人の割合

26.2% (+0.4%)

※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

定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合

54.5% (+2.1%)



喫煙

喫煙しない人の割合

79.6% (+0.3%)



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)ができていない人の割合

67.0% (-0.9%)



ちゃんと振り返ってみたかね。
日々いきいきワクワク過ごすために、
できることから始めてみるんじゃ！

勢いあまって
生まれてからの日々を
振り返ってしまいました！