

健保からのお知らせ

当健保では、
すでに約7割の人が
切替え済みです！

1 マイナ保険証への切替えは お済みですか？

※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

マイナ保険証の登録状況を確認してみよう



みなさん！ マイナ保険証は持って
いますか？ マイナンバーカードを
持っても、利用登録していないと
使えないらしいです！

利用登録しているか分かなければ、
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。

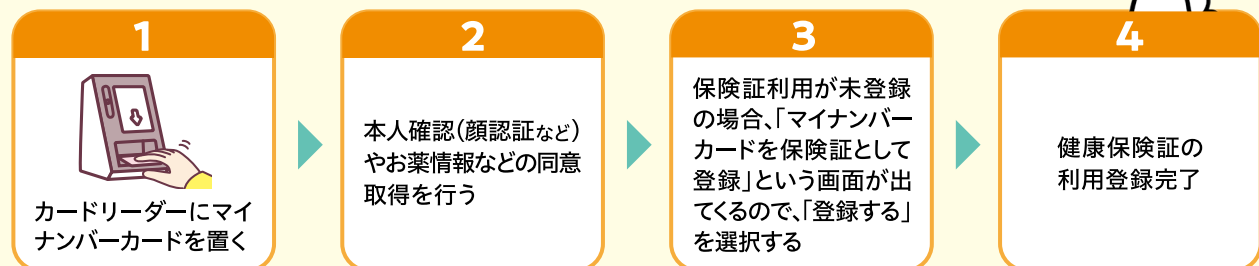


※マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスのことをいいます。上記二次元コードまたはweb、アプリからログインすることができます。

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。

利用登録の方法は色々
あるけど、病院でやれば
簡単だよ！



※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

マイナンバー

Entree No.127

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。

2025年4月1日発行

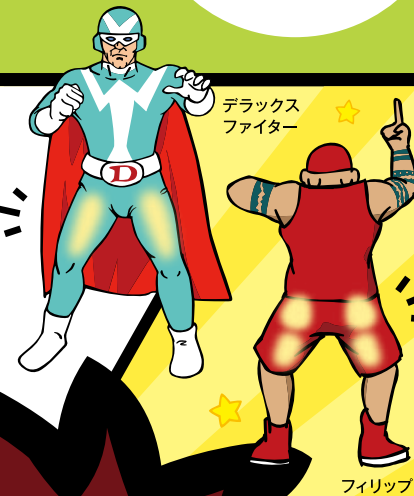
三菱電機
健康保険組合

アントレ
Entree

けんぽ広報誌

No. 127
2025 / SPRING

下半身の筋肉
ランキングついに発表！
あなたの“押し筋”は
何位かな？



P.2へGO!
がんばれ
ハムストリングス！



レオナルド博士

吉田くん



總統

なにを
押しとるんじゃ！

©DLE

- 特集 下半身の筋肉を鍛えていきいきワクワクLIFEを送ろう！
- 新連載 レンチンでラクチンおかず
- 新連載 明日の健康は今日の筋トレから！下半身の筋肉、ビルドアップ！
- 新連載 インドアグリーンを楽しむ

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。

編集
後記

新年度は新しいことを始めたくりますね！私も植物を育ててみようと思います。MHP「いきいきワクワクACTION」は4年目を迎えました。これからもアントレでは皆さんの「いきいきワクワク」に役立つ情報を発信していきます！ぜひご覧ください。(安健 原)

下半身の筋肉を鍛えて いきいきワクワクLIFEを送ろう！

デスクワークで1日中座りっぱなし、外出しても階段ではなく、
ついエスカレーターを使ってしまう…。なにかと運動不足になりがちな現代社会。
未来の自分の健康のためにも、意識的にからだを動かすことが大切です。
特に重要なのは下半身の筋肉。強い足腰でいきいきワクワクした毎日を送りましょう！

僕は断然
エスカレーター派
ですけどね！



トレーニングの
効率がいいって
ことだな！



効果が見えやすい
からやってみる
んじゃ！



下半身の筋肉が日常生活を支えている！

下半身は、「歩く」「立ち上がる」「階段の上り下り」といった基本的な動作を支えるほか、
スポーツではスピードやジャンプ力などパフォーマンスの向上に重要な役割を果たします。
また下半身を鍛えることで全身のバランスが良くなり、姿勢の改善や転倒の予防にもつながります。

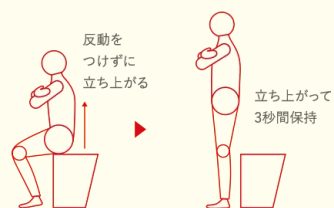
大きい筋肉を鍛えて基礎代謝アップ！

下半身には大きな筋肉が多く、全身の筋肉量の60～70%を占めているといわれ
ています。これらを鍛えることで基礎代謝がアップ。大きな筋肉が増えれば、
それだけ活動時のエネルギー消費が増え、体脂肪の減少や心血管系の健康維持につながります。

身体能力をチェックしよう！

日常生活に支障がなくても、いつの間にか筋肉や関節などの障害が進行しているケースもあります。
「立つ」「歩く」といった基本的な身体能力が低下していないか、まずはチェックしてみましょう。

立ち上がりテスト



※テストの詳しいやり方や説明は下記サイトをご参照ください。



ロコモチャレンジ！

ロコモ度判定方法 | ロコモONLINE |

日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト



両脚ができれば
片脚でもチャレンジ！

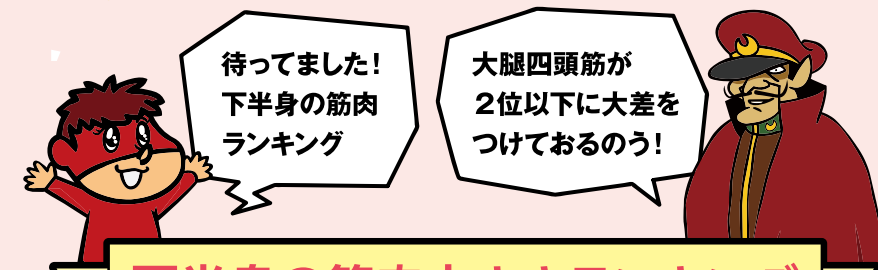


▲40cmの台から立ち上がれなかったら
注意が必要です。

ロコモティブシンドロームになっていませんか？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、**筋肉、骨、関節などの運動器のいずれか、
あるいは複数の障害が起こり、自分一人で移動することに何かしら支障が起きている状態**のことです。
ロコモは**20代からでも進行する**といわれています。こまめに筋肉を動かし、ロコモを予防しましょう！

出典：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 ロコモオンライン



待ちました！
下半身の筋肉
ランキング

大腿四頭筋が
2位以下に大差を
つけておるのう！

下半身の筋肉大きさランキング



全身で最も大きい筋肉！／

大腿四頭筋 (1913cm³)

歩行や立ち上がる時など、日常動作で使う機会が多い非常に重要な筋肉です。
大腿四頭筋を鍛えることで効率的に基礎代謝を高めることができ、
安静時でもより多くのエネルギーを消費します。
これにより体重増加や肥満のリスクが軽減されます。



お尻の主要な筋肉！／

大殿筋 (864cm³)

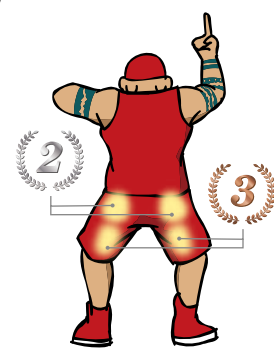
大殿筋を鍛えることで、引き締まったヒップラインに。
また骨盤が安定して姿勢が良くなり、腰痛の予防や軽減につながります。
下半身のバランスが良くなることで、転倒リスクを軽減することにも役立ちます。



全身では4番目に大きい！
(3番目は三角筋！)

ハムストリングス (776cm³)

太ももの裏にある縦長の筋肉で、ひざの屈脚や股関節を伸展する役割を
担っています。骨盤を後方に引っ張る作用があるため、姿勢を改善し、
腰痛予防にもつながります。



参考文献：荒川裕志「プロが教える筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典」石井直孝監修 ナツメ社

鍛えるなら 腹筋より下半身の筋肉！

「筋トレ＝腹筋」をイメージする方が多い
かもしれませんが、いわゆる腹筋と呼ば
れる腹直筋の大きさは170cm³。
基礎代謝や全身のバランスの向上を
目指すなら、腹筋よりも下半身
の筋肉を鍛えるほうが
効果大です！



要チェック！

明日の健康は今日の筋トレから！

下半身の筋肉

ビルドアップ。

下半身の筋肉を強化するエクササイズは
P.12に掲載しています！

今回は「**大腿四頭筋**」編だぞ！
P.12をめくるんだ！

今年度のアントレ運動ページでは、
全4回にわたって部位別に下半身の
筋肉エクササイズを紹介していきます！





MHP「いきいきワクワクACTION」4年目突入！ 青年よ、さらにいきいきワクワクを目指せ！



2022年から始まった「MHPいきいきワクワクACTION」。いよいよ5ヵ年計画の後半、あらためてMHPの活動について紹介します！

いきいきワクワクのための指標じゃ。覚えておるかな？

〔活動理念・目的〕
一人ひとりが「いきいきワクワク」と日々を過ごしていくための健康づくり活動を推進します

〔対象者〕
三菱電機グループ従業員
およびその家族

〔活動期間〕
2022年4月～
2027年3月の5年間

3年もやってるんですよ！
忘れるわけじゃないですか！
リズム、メロディー、ハーモニー
でしょ！

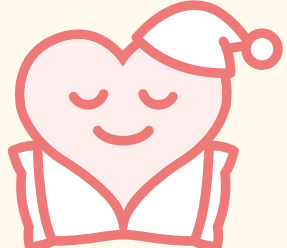
1ミリも合っていないぞ！

健康満足度(いきいきワクワクの度合い)を表す指標



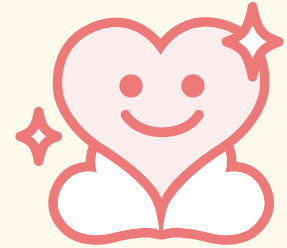
快食

食欲があり、
おいしく食事がとれている



快眠

気持ちよく、
ぐっすりと眠れている



快便

便通がよく、
お腹がすっきりとしている

快食・快眠・快便につながる生活習慣もちゃんと覚えておるか？

健康満足度の向上につながる生活習慣の指標

食事



● 食事の量と質のコントロールが
できている

運動



● 息が弾み、汗をかく程度の運動を
毎週行っている
● 1日平均8,000歩以上歩いている

睡眠



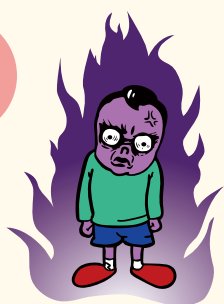
● 良質な睡眠を得るための
行動ができている

歯の手入れ



● 1日3回歯の手入れをしている
● 定期的に歯石除去や歯面清掃を
受けている

喫煙



● 喫煙しない

飲酒



● 節度ある適度な飲酒
(1日平均2ドリンク以内)が
できている

これまでの3年間の活動から、**生活習慣を改善すれば
健康満足度が向上することが確認されています！**

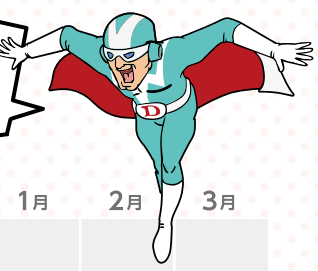
僕たちがやってきたことは
間違ってたってことですね！
残り2年もこの調子で
がんばりましょう！

今年度も活動内容について
詳しく紹介していくぞ！

MHP「いきいきワクワクACTION」 2025年度スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
kencom「みんなで歩活」	〈春〉 エントリー	〈春〉 本戦				〈秋〉 エントリー	〈秋〉 本戦					
健康チャレンジキャンペーン			〈上期〉 6/1～7/31				〈下期〉 10/1～11/30					
MHP健康調査 (現役被保険者対象)			6月頃に調査開始									
本気で自分を変えようキャンペーン (現役被保険者対象)				上期 スタート						下期 スタート		

今年度のスケジュールはこれだ！
ついてこれるかな？



健保からの「黄色い封筒」は ご自宅に届いていますか？

3月下旬より順次、三菱電機健保に加入する
今年度末(2026年3月31日)時点で35歳以上
の被扶養者の皆様、OBの皆様の自宅に
「黄色い封筒」を郵送しております。

2025年度
三菱電機健康保険組合
健康診断のご案内



お得に健診受診するための4STEP

STEP
1

案内が届く

黄色い封筒が
ご自宅に届いているか
確認してください

STEP
2

健診を申し込む

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

早期予約特典で追加MHPポイントがもらえる

健診制度1がおすすめ！

健診制度1についてのお問合せ先

ウィーメックス株式会社

TEL: 0120-507-066

受付時間: 平日9時～17時30分(土日祝日除く)



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

MHPポイントを GET！

健診制度の利用で
MHPポイントをもって
豪華賞品をGET！！



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【2025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！

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合せください。

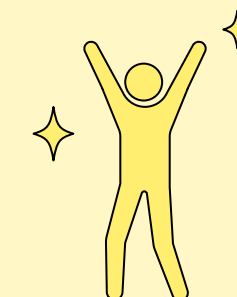
特例退職・任意継続の方

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合せください。
※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・受診をするようにしてください。

健診制度の利用でMHPポイントをGET！

- 1 健診制度を利用して健診を受診すると、MHPポイントGET！
- 2 健診制度1で7月末までに予約をした方は、さらにMHPポイントGET！

	1 健診受診 ポイント	2 健診予約 ポイント
OB(特退・任継)	1000	1000
被扶養者	500	500



※詳細は健保ホームページまたはMHPポイントWebをご確認ください。

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:エフエクティブ(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、「言いたいことはあるのに言えずにモヤモヤする…」

と感じたことはありませんか。このようなことが続くと、

自分でも言いたいことがわからず自信をなくしてしまったり、

つい他者の意見に流されてしまったりすることもある。

言いたいことを「言語化」できない状態は非常にもどかしく、大きなストレスにもつながります。

「考えを整理して言語化する」トレーニングで、ラクにコミュニケーションを取っていきましょう。

「うまく言葉にできない」 のは、何でだろう？



言葉にできない状態とは、**頭の中が整理できておらず、自分の考えがまとまっていないこと**を意味します。

言語化できない状況を想像してみましょう。



「どう思う？」と聞かれても、うまく答えられない



自分の考えはあるのに、うまく言葉にできない



「ぼんやりとしたイメージ」はあるのに、
適切な言葉が思い浮かばない

言語化できない理由には、
主に2つのタイプがあります

モヤモヤタイプ

たとえば「自分の発言によって相手が不機嫌になるのではないか」など、あれやこれやとグルグル考えているうちに思考がからみ合って、結局何を話せばよいかわからなくなる。

何も思いつかないタイプ

自身の思考が浅いため、たとえ言語化したとしても簡素で深みのない言葉となってしまう。

共通する問題点は、「自分の考えが明確になっていない」ことです。

そもそも言語化がうまい人というのは、**頭の中で考えがしっかりと整理されている**ため、

意見や感想などを求められてもすぐに言語化でき、相手が心から望んでいる効果的な回答につなげられるのです。

次のページで「考えを整理する」トレーニングを行っていきましょう。

楽ラクトレーニング 「型」に沿って考えを整理する

言語化が成功した状態とは、単に自分の言いたいことを伝えるだけでなく、

相手の目的に合った情報を的確に伝えられている状態ともいえます。

情報伝達のフレームワーク＝「型」を知っていれば恐れることはありません。

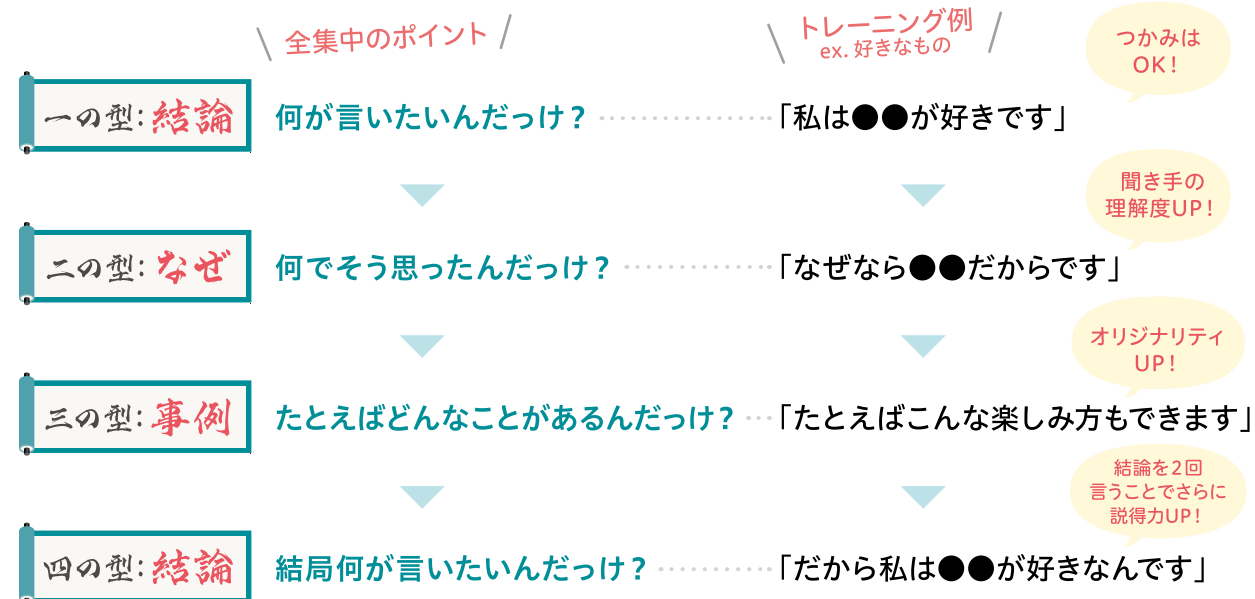
「型」に沿って思考を整理すれば、自然と相手に理解しやすい流れで言語化ができます。

「型」とおりに言語化するトレーニング

トレーニングには、「好きなもの」をテーマにすることがおすすめです。

好きなものであれば考えを整理しやすくなります。

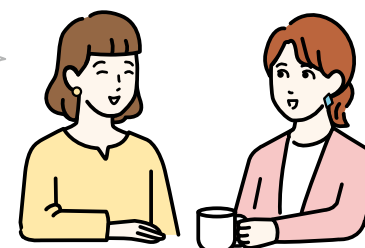
「なぜ？」を意識しつつ「結論」に“全集中”してトライしてみましょう！



考えが整理できていないと結論がなく説明だけが続けがちです。

聞き手の集中力は会話開始後のたった30秒間！ 結論を先に言うことで、相手の聞く姿勢も整います！

- ① 私は映画がすごく好きなの
- ② 色んな作品を通して背景や文化がわかるから
- ③ たとえばロケ地を観光したりすることも密かな楽しみ
- ④ だから私は映画が好きなんだ



わあ～
そうなんだね～

今回のトレーニングも日常ですぐにできる簡単なものを用意しました。

人前でいきなりチャレンジするのは難しい…と感じる方は、まずは文章を書いてみるか、

好意的に聞いてくれる家族、友人などで試してみることをおすすめします。

次回も引き続き言語化トレーニングについてお伝えします！

レンチンでラクチンおかず



生姜やネギなどの薬味を合わせると香味アップ!



千切りキャベツはキュッと抑え込みながら巻くのがコツ!

調理時間
約10分

エネルギー
約519kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:17.4g
脂質:47.1g
炭水化物:8.8g
食物繊維:1.8g

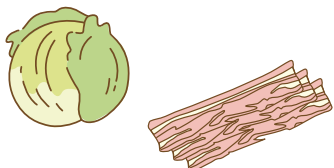
千切りキャベツの豚バラ肉巻き

- 【材料 (2人分)】
- 豚バラ薄切り肉 8枚
 - キャベツ 1/4玉(約200g)
 - しょうゆ 大さじ1・1/2
 - 酢 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - すりおろし生姜 小さじ1/2
 - 塩、コショウ 各適量
 - 酒 大さじ2

- 【作り方】
- 1 豚肉は全体に塩、コショウをふって下味をつける。キャベツは千切りにする。
 - 2 豚肉1枚にキャベツ1/8量をのせてきつく巻く。
 - 3 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、酒をまわしかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約4分30秒加熱する。
 - 4 器に盛り、混ぜ合わせたAをかけてできあがり♪

動画で見ると

いきいきワクワクCooking



読者の皆様の声にお応えして、「いきいきワクワクCooking」がリニューアル!
2025年度は、毎日の献立さがしにも役立てやすく、より簡単に作れるレシピをお届けします。
調理の全工程を確認できる動画も公開中です! あわせてご覧ください♪

アスパラガスとあさりのレンジ蒸し

【材料 (4人分)】

- あさり(殻付き) 320g
- アスパラガス 6本
- ミニトマト 8個
- ニンニク 2片(チューブタイプは約10cm)

- A
- バター 30g
 - 酒 大さじ4
 - しょうゆ 小さじ1・1/2

【作り方】

- 1 あさは塩水(分量外)で砂抜きをし、こすり洗いをする。アスパラガスは根元の皮をむいて4cmの長さの斜め切りにする。ミニトマトは半分に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に1とAを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
お皿に盛り付けたら完成!

あさりの砂抜き

- 1 ボウルに水と塩(濃度3%:水500mlに対し、塩大さじ1の割合)を入れ、塩を溶かす。
- 2 1にあさりを入れ、ひたひたになるよう水の量を調整する。
- 3 ボウルにアルミホイルをかぶせてボウルの中を暗くし、30分ほど置く。



オリーブを加えるとワインと相性のいいおつまみに変身!



ニンニクは、縦→横に向きを変えて包丁を入れると刻みやすい!

調理時間
約10分

エネルギー
約104kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:4g
脂質:6.3g
炭水化物:6.1g
食物繊維:1.3g

動画で見ると

いきいきワクワクCooking



明日の健康は今日の筋トレから！

下半身の筋肉

ビルドアップ。

第1回 大腿四頭筋編

ケガをしにくく健康なからだづくりに重要なのは？ そう！「下半身の筋肉」です。

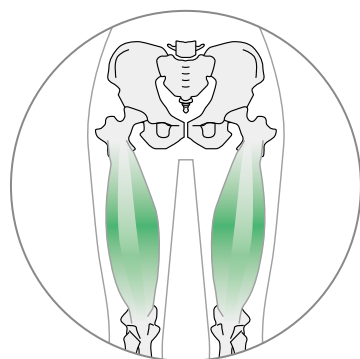
今年度は下半身を構成する大きな筋肉の部位を強化(ビルドアップ)するエクササイズを紹介します。第1回目は「大腿四頭筋」(太もも前面)です！



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
中島 絹絵

大腿四頭筋が弱るとどうなるの？

大腿直筋・外側広筋・内側広筋・中間広筋の4つの筋肉で成り立つ大腿四頭筋。主に立ち上がる・股関節を曲げる・ひざを伸ばすといった動作や、ひざのお皿を保護する役割を担います。ここが弱ると歩行中にひざが伸ばせず、体重がダイレクトに膝関節へ…。その結果、**痛みが生じて歩けなくなったり、とっさの一步の踏ん張りがきかず転倒するリスクが発生します。**そうならないために、日常的な筋トレで大腿四頭筋を鍛えましょう。



大腿四頭筋

大腿四頭筋のエクササイズ

負荷
小さめ

ライノグ・レッグレイズ

- 両ひざを直角に曲げ、あおむけで寝る
- 左足のひざを伸ばし、床につけ、つま先は天井に向ける
- ひざを伸ばしたまま、4秒かけて右ひざの高さまで左足を持ち上げ、4秒かけて左足を下ろす

10回 × 2~3 セット(左右)



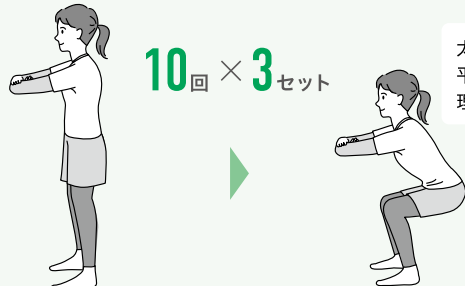
注意 腰が反らないようにしましょう。

負荷
大きめ

フル・スクワット

- 足を肩幅程度に開き、つま先はやや外向きに開く
- 背筋を伸ばしたまま、おしりを突き出すように腰を落とす
※太ももが地面と平行になるくらい腰を落とすのが理想ですが、できる範囲でOK！
- ゆっくり立ち上がる(②③に4秒以上かける)

10回 × 3 セット



太ももと地面が平行になるのが理想的！

注意 膝の向きはつま先と同じ方向にしましょう。

運動の効果は**負荷×回数**のバランスで決まる！

筋肉を大きくして
パワーをつけたい！

引き締めたい！
太くなるのはイヤ

A
(筋肥大タイプ)

B
(筋持久力向上タイプ)



トレーニング方法によって運動効果は変わります！
なりたいたい自分に合わせて適切なトレーニングを選びましょう！

RMとは？

限界まで連続して行える最大回数を表す重量の指標
[例] 10RM=10回ぎりぎり反復して行える負荷
※同じ運動でも、負荷のかかり方には個人差があります。

健保広報

2025年度 健保予算のご報告

2月に開催された第145回組合会において2025年度の予算を決定しました。昨年7月に開催された第143回組合会で決定されたとおり保険料率を8.8%から9.3%に引き上げています。あわせて、給与・賞与水準の上昇により、前年度に対し赤字幅は大幅に縮小するものの、国への納付金(高齢者医療への支援)、および医療費の増加が見込まれる中での予算編成となりました。

2025年度予算経常収支の内訳



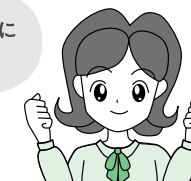
収入面では、特例退職被保険者数が減少しますが、一般被保険者数の増加、給与・賞与水準の上昇および保険料率の引き上げにより、健康保険料の増収を見込みました。
支出面では、国への納付金の増加などを見込みました。

介護勘定は以下のとおりです。

- 2025年度予算
総枠93.8億円
- 介護保険料率
1.70%据え置き

単位(百万円)	
科 目	2025年度予算
介護保険料収入	9,376
その他収入	0
収入合計	9,376
介護納付金	8,557
その他支出	819
支出合計	9,376

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(2024年度と同額)
- 一般保険料：24,180円/月(2024年度:22,800円)
- 介護保険料：4,420円/月(2024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

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！

<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

健康チャレンジキャンペーン

- 開催期間：2025年6月1日(日)～7月31日(木)
- 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)
- Web入力、記録表の提出期限：2025年8月8日(金)

健チャレアプリをリリースします！

以前から要望の多かった健チャレのアプリをリリースします。
ログインや記録がしやすくなったので、ぜひアプリからご参加ください。
アプリのダウンロードや利用方法については健保HPをご確認ください。

健保HPはこちらから

健保HP ▶ 健康づくり ▶ 健康チャレンジキャンペーン

<https://www.mitsubishielectric-kenpo.or.jp/member/health/challenge.html>



「アプリがあれば
参加したのに」
とか言ってたヤツ
ほら、出たぞ！



これであなたも
健チャレポイ活の
とりこに！



MHPポイントをプレゼント！

- 1コース達成ごとに400P付与！最大5コースで2,000P獲得可能！
- Web版限定、週1回以上の記録で「継続ボーナス」付与！最大1,000P獲得可能！

※詳細は健康チャレンジキャンペーンWebサイトまたは健保HPをご確認ください。

— お問い合わせ Web参加に関するお問合せ窓口です。 —

2025年5月9日(金)～8月8日(金)

電話でお問合せいただけます。

TEL: 03-6328-1215 平日 10:00-15:00
(12:00-13:00は除く)

2025年8月8日(金)～8月29日(金)

メールでお問合せいただけます。

Email: kenchare@jftc.co.jp

気軽に参加できる大人気ウォーキングイベント!! kencom

みんなで歩活
— minnade arukatsu —

エントリー期間

2025年 4.1 14:00 - 4.30 23:59

イベント期間

2025年 5.1-5.31

参加者全員にMHPポイント500Pプレゼント！

さらに平均8,000歩以上達成の方にプラス500Pをプレゼント！

みんなで歩活の参加はこちらから

まだkencomに 登録していない方

すでにkencomに 登録している方

アプリをダウンロード！
kencomに登録！



「みんなで歩活」に
エントリーしましょう！



みんなで励まし
合って、上位を
目指すのじゃ！



©DLE

いきいき ワクワク

インドアグリーンを楽しむ

Vol.1: はじめてみよう！おうちで植物栽培

今年度のアントレは、植物との暮らしをご提案します！

室内で育てられる観葉植物は、「おうち時間」にうるおいと安らぎをもたらしてくれる存在です。
お世話に自信がない人でも、少しのコツをおさえておけば枯らさずに育てることができます。

初心者でも
育てやすい！

タイプ別 おすすめ観葉植物3選

小さな癒し！/
空きスペースで
こじんまりと

サンセベリア
ボンセレンシス



環境への適応能力が高く、とにかく
枯れにくい！成長がゆっくりなので、
省スペースで育てられます。

注意 「蒸れ」には弱いので、風通しの良
い場所を定位置に。
似た品種 ドラセナ、パキラ

存在感抜群！/
お部屋の
シンボルとして

フィカス
ベンガレンシス



飾り方自由自在/
土も鉢も
使わずに

開花時期には葉が赤に変化し、紫色
の花をつけます。皿や棚にそのまま
飾ってもOK！

注意 水分を補うため定期的に霧吹きで
水をたっぷり吹きかける。
似た品種 キセログラフィカ、
テクトラム

チランジア
イオナンタ



楕円形の葉と白い幹が目を引きます。
幹の形状が好みに合う一鉢を見つけ
る楽しみも。

注意 特有の白い樹液が出る。枝を切る
ときは手につかないように。
似た品種 モンステラ、シェフレラ

植物と上手につきあうために

冬場の窓辺はNG /

植物を選ぶ際や、置き場所を決める際の指標！

照明器具で代替OK /

耐寒性

5～10℃程度の寒さに耐えられる性質のこと。
耐寒性が高くても、冷気には注意が必要。

耐陰性

日陰でも生育できる性質のこと。
ただし耐陰性があっても、光合成のため日照は必須。

これだけ覚えておこう！

お世話の基本

- ✓ 水やりは「土が乾いたら」
- ✓ 鉢底から流れるくらいたっぷり
- ✓ 受け皿の水は必ず捨てる



水やり

土の様子をバロメーター

あげすぎると「根腐れ」の原因に。
初めのうちは、面倒でも指先で
土に触れて乾き具合を確かめて
みましょう。

葉水

頻度を決めて、こまめに



葉に水を吹きかける「葉水」も定
期的に行いましょう。光合成を妨
げるホコリを取り除き、害虫の発
生を防ぐ効果もあります。

制作協力：株式会社オザキフラワーパーク 東京都練馬区石神井台4-6-32 <https://ozaki-flowerpark.co.jp/>