

保険証を使用できるのは2025年12月1日までです！ マイナ保険証[※]の取得はお早めに！

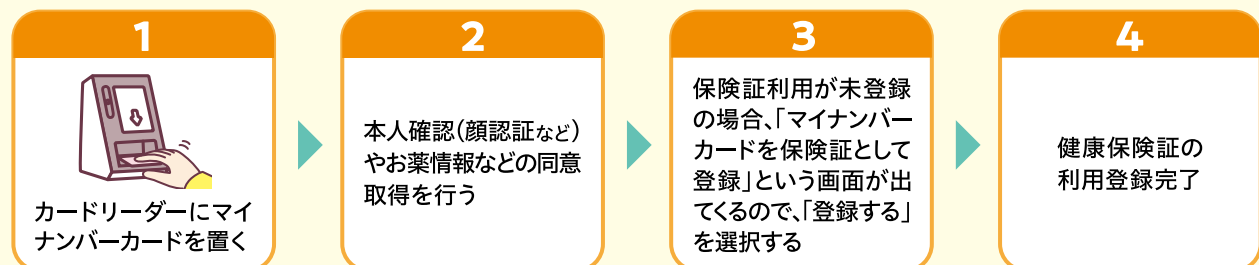
※マイナ保険証：マイナンバーカードに保険証利用登録を行ったもの



マイナ保険証の利用登録をしよう

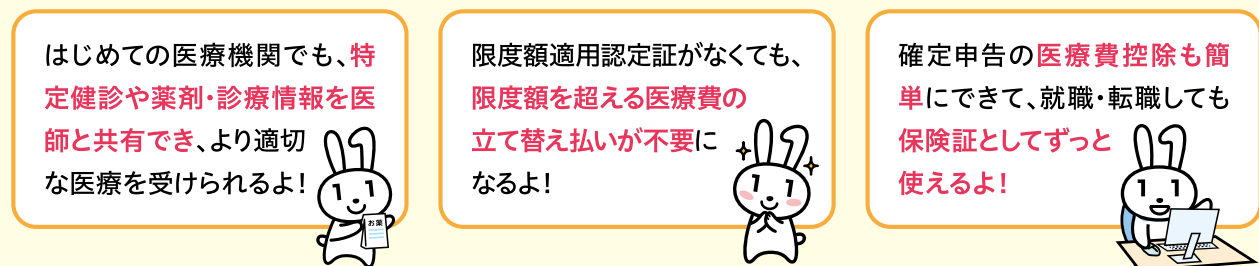
マイナンバーカードを保険証として使用するには、利用登録が必要です。

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。



※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。

マイナ保険証の3大メリット



マイナンバーカードがない方は

まずはマイナンバーカードを取得しよう！オンラインで申請できます。
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

マイナンバー
0120-95-0178

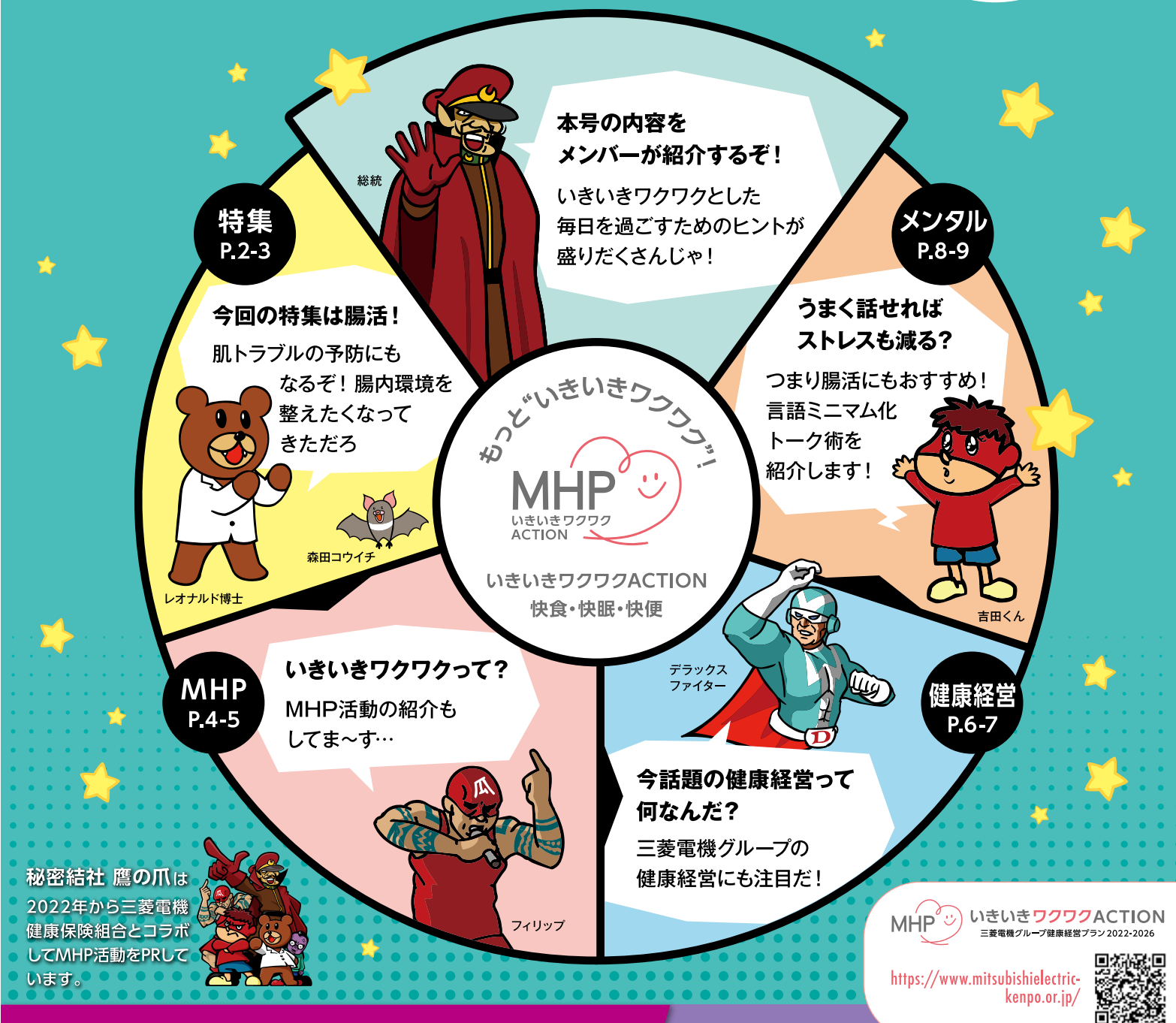


三菱電機
健康保険組合

アントレ
Entree

けんぽ広報誌

No. **128**
2025 / SUMMER



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/>



健康クエスト
～ 魔王を倒すのと同じくらい健康診断は大事！～

これを見ておけば
道で魔王にバッタリ
会っても大丈夫！



腸は最大の免疫器官！

腸内環境を整えよう！

消化・吸収だけじゃない！腸が担う重要なはたらき

腸は食べ物の消化・吸収だけでなく、**免疫機能を維持する**という重要なはたらきをしています。小腸の長さは約6m、表面積は約200平方メートルと、テニスコート1面分にもなり、ほとんどの栄養素がここで吸収されます。その際に有害物質が吸収されないよう、多くの免疫細胞が腸内に存在しているのです。

肌トラブルの予防にも！

腸内環境が悪く有害物質が生成されると、それが血液と一緒に体内をめぐり、最終的に肌に到達してニキビや肌荒れの原因になることも。肌トラブルに悩んでいる場合は、右のページを見ながら腸内環境を整えることも意識しましょう！

小腸には全身の約7割の免疫細胞が集中しているんじゃ！！

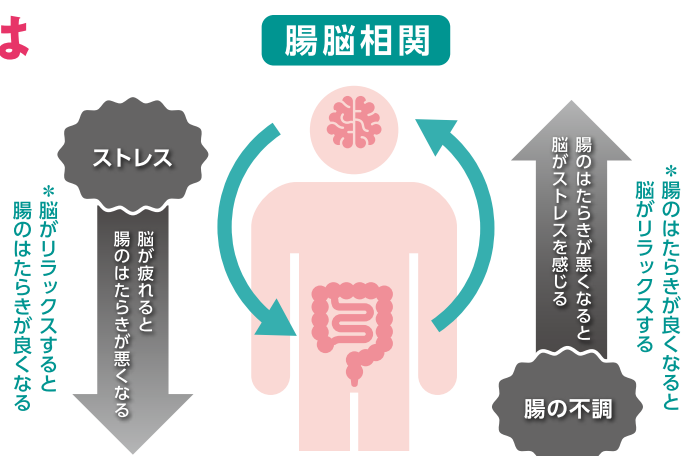
腸はちょ〜重要ってことですね！

腸は第2の脳！「腸脳相関」とは

腸には1億もの神経細胞が存在し、自律神経や血管を介して脳と情報伝達をしています。これを「**腸脳相関**」といい、気分や感情、体調に影響を及ぼします。

メンタルの安定や快眠に

腸内では幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」や睡眠ホルモンの「メラトニン」が多く生成されており、腸内環境を整えることでメンタルが安定し、良質な睡眠にもつながります。逆に、ストレスなどによって腸には異常がないのに腹痛や腹部の不快感が引き起こされることがあります。



参考：アントレ2023年冬号 (No.118)



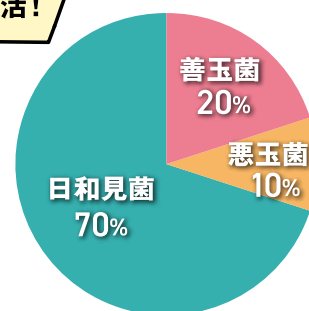
腸で幸せホルモンを生成しているなんてちょ〜びっくりだな！



腸内細菌を育てて守ろう！

腸内には約1,000種類、100兆個以上の細菌が存在しています。それらは以下の3つに大別されます。「腸内環境が整っている」とは、この3つの細菌を理想のバランスに保つことなのです(右図参照)。

Let's 腸活！



理想の腸内細菌の割合

出典：ヒトの腸内細菌叢 桑田有人間総合科学大学

善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌など)：悪玉菌の増殖を防ぎます

悪玉菌(大腸菌、ウェルシュ菌など)：腸内で有害物質を生成します

日和見菌：腸内の善玉菌と悪玉菌の優勢なほうに味方します

実際に腸活はどんなことをしたらいいのか、【食事】【運動】の観点からご紹介します！

食事編

STEP 1

善玉菌をとり入れよう！

善玉菌が含まれる食品の代表例は、乳酸菌が多く含まれるヨーグルト！他にも乳酸菌飲料や発酵食品の納豆やキムチ、チーズなどがおすすめです。



STEP 2

善玉菌を育てよう！

善玉菌はとり入れるだけではダメで、育てることも大切です。海藻類やキノコ類、いも類に含まれる水溶性食物繊維は善玉菌を育てます。積極的にとり入れましょう。



STEP 3

善玉菌を守ろう！

脂っこいジャンクフードや動物性たんぱく質が多い食事は、悪玉菌を増やして善玉菌を減らしてしまいます。できるだけ控え、もし食べるときは食物繊維が多い野菜と一緒にとるようにしましょう。



運動編

腸の動きには自律神経が関わってきます。適度な運動を取り入れて自律神経のバランスを整えるようにしましょう。腸活にはウォーキングやストレッチなど軽めの運動が効果的です。



アスリートの腸内には、一般の人に比べて運動能力や持久力に影響する腸内細菌が多く生息していることが、海外の研究で確認されているぞ！

吉田くん、我々も今日から腸活を始めるぞ！

睡眠ホルモン大盛りでお願いします！



菩薩峠くん

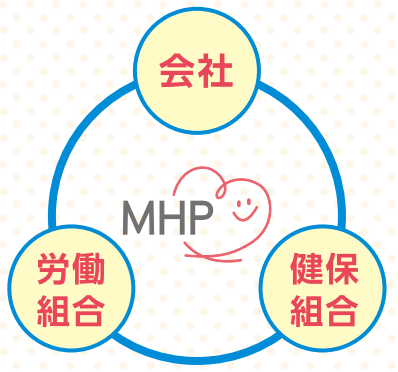
今年で
4年目！

MHP「いきいきワクワクACTION」をもっと知ろう！

MHP「いきいきワクワクACTION」とは…

2002年から会社・労働組合・健康保険組合の三者協働事業として「MHP21活動」を20年間展開し、生活習慣病の予防を通じたQOLの向上と健康経営企業の実現を目指してきました。

2022年度からは活動名称をMHP「いきいきワクワクACTION」と改め、「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する」という活動理念のもと、皆様とご家族一人ひとりの主観的な「いきいきワクワク」の向上を最上位の目標に置いた活動を展開しています。



「いきいきワクワク」の度合いを表す3つの指標

MHP「いきいきワクワクACTION」の指標として、健康満足度(快食・快眠・快便)を設定しています。心身に何らかの不調がある場合は、これらの満足度が低下することが医学的に確認されています。



2024年度の
全従業員を対象とした調査の結果

89.1%

56.4%

65.8%

健康満足度UPにつながる生活習慣6項目

健康満足度の向上につながる生活習慣6項目に関する目標を設定しています。これまでの活動から、これらの生活習慣が改善されれば健康満足度が向上することが確認できています。



これらの生活習慣項目を改善するために「健康チャレンジキャンペーン」や「みんなで歩活」、「本気で自分を変えようキャンペーン」を実施しているんじゃ！

まずは動画をチェック！
僕らが全身全霊をかけてMHP活動を紹介しています！

▲MHP×鷹の爪
コラボムービー第1弾



MHP活動紹介

健康診断

▲MHP×鷹の爪
コラボムービー第4弾

三菱電機グループでは健診の実施主体は会社だが、**健保が一部費用を補助**することで、胃のX線検査や婦人科検診も受けられて、**人間ドック並みの手厚い内容**になっているんだ。動画で詳しく説明しているからちゃんと見ろよな！

手厚くやっているからこそ、健診結果をしっかりと確認することで自分の健康状態の把握と病気の早期発見につながるんじゃ！再検査になった人はちゃんと医療機関を受診するんじゃよ！

特定保健指導

内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を自ら改善できるよう、**さまざまなはたらきかけやアドバイスを行う特定保健指導も実施**しているぞ！
詳細はホームページをチェックしろよ！

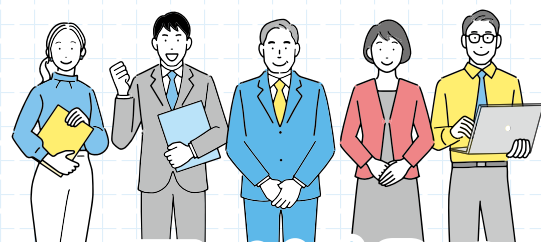
特定健診・特定保健指導
▶ 健康づくり
▶ 三菱電機健康保険組合

▲該当ページへアクセス

メタボを解消することで、**心疾患や脳血管疾患の発症リスクを大幅に減らす**ことができるんじゃよ！

三菱電機グループ

健康経営の取り組み



三菱電機グループでは、心身ともに健康でいきいきと働ける環境の実現を目指し、健康経営を推進しています！



健康経営で人も組織も元気になろう！

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践し組織の活性化を促すことです。結果として業績向上や組織の価値向上につながる事が期待されています。



三菱電機グループの健康経営



三菱電機グループでは、人事諸施策と一体化し、Well-Beingの向上に向けた総合的な取り組みを行っています。また、MHP「いきいきワクワクACTION」では、健康満足度向上に向けた独自の目標(快食・快眠・快便)を掲げるとともに、各事業所に「MHP推進リーダー」を配置し、さまざまな健康増進活動に取り組んでいます。こうした取り組みの可視化とグループ全体の企業価値向上を目的として、健康経営に関する認定の取得をグループ全体で推進しています。 ※詳細はこちらをご確認ください。

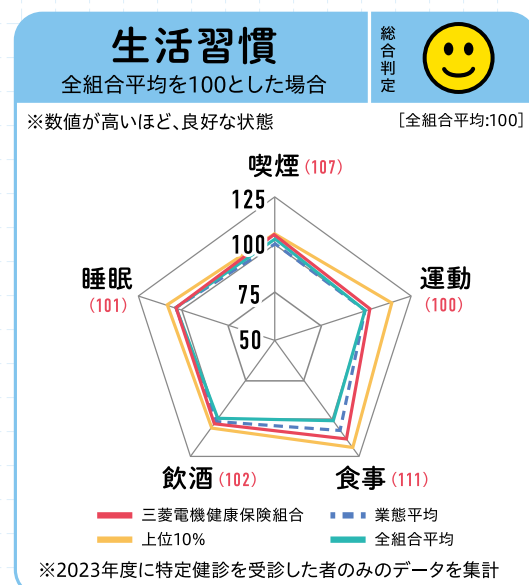
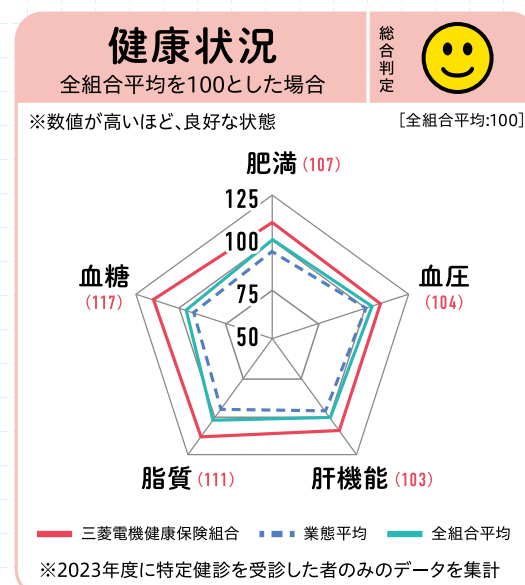
<https://www.mitsubishielectric.co.jp/ja/sustainability/social/humancapital/health/>



三菱電機健保加入者の健康状態

MHP活動をはじめとした長年にわたる健康増進活動が実を結び、「健康スコアリングレポート※」の評価では健康状況・生活習慣ともに、全健保平均値と業態平均値を上回る好成績を収めています。

※加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、全国平均や業態平均と比較した場合の自組合の立ち位置を見える化したもの



健康経営に関する認定制度

健康経営優良法人

特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が認定している顕彰制度です。

三菱電機健保加入事業所では大規模法人部門で12社、中小規模法人部門で19社が認定を受けています(2025年3月末時点)。

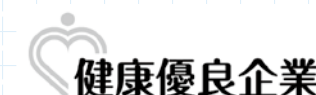


▲ 三菱電機(株)取得マーク

健康企業宣言

健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は「健康優良企業」として認定される健康保険組合連合会東京連合会の制度です。

三菱電機健保加入事業所では31社が認定を受けています(2025年3月末時点)。



▲ 三菱電機健保取得マーク

三菱電機健康保険組合に加入する事業所の認定状況

(2025年3月末時点)

大規模法人部門

- ・三菱電機(株)
- ・三菱電機住環境システムズ(株)
- ・名菱テクニカ(株)
- ・三菱電機ホーム機器(株)
- ・三菱電機インフォメーションシステムズ(株)
- ・三菱電機トレーディング(株)
- ・三菱電機冷熱機器販売(株)
- ・メルコパワーセミコンダクタチップ(株)
- ・三菱電機プラントエンジニアリング(株)
- ・三菱電機システムサービス(株)
- ・三菱電機エンジニアリング(株)
- ・三菱電機ライフサービス(株)

中小規模法人部門

- ・三菱電機(株)
- ・メルコセミコンダクタエンジニアリング(株)
- ・通菱テクニカ(株)
- ・菱栄テクニカ(株)
- ・中菱テクニカ(株)
- ・(株)ビーシーシー
- ・(株)エムテック
- ・姫菱テクニカ(株)
- ・(株)リクエスト・システム
- ・(株)メルコエアテック
- ・菱彩テクニカ(株)
- ・三菱日立ホームエレベーター(株)
- ・菱神テクニカ(株)
- ・名菱電子(株)
- ・メルコアドバンスデバイス(株)
- ・丸亀菱電テクニカ(株)
- ・三菱電機健康保険組合
- ・菱三工業(株)
- ・菱電化成(株)

健康経営優良法人

- ・三菱日立ホームエレベーター(株)
- ・三菱電機メカトロニクスエンジニアリング(株)
- ・(株)ビーシーシー
- ・(株)リクエスト・システム
- ・通菱テクニカ(株)
- ・(株)メルコエアテック
- ・(株)メルコテクノ横浜
- ・(株)エムテック
- ・菱彩テクニカ(株)
- ・菱三工業(株)

- ・菱神テクニカ(株)
- ・三菱電機ソフトウェア(株)(旧MPS)
- ・名菱電子(株)
- ・三菱電機健康保険組合
- ・三菱電機ライフサービス(株)
- ・菱電化成(株)
- ・静菱テクニカ(株)
- ・三菱電機フィナンシャルソリューションズ(株)
- ・中部三菱電機機器販売(株)
- ・三菱電機エンジニアリング(株)

- ・姫菱テクニカ(株)
- ・(株)ファミリーサービス
- ・三菱電機トレーディング(株)
- ・メルコアドバンスデバイス(株)
- ・丸亀菱電テクニカ(株)
- ・菱栄テクニカ(株)
- ・メルコセミコンダクタエンジニアリング(株)
- ・メルコパワーデバイス(株)
- ・三菱電機冷熱応用システム(株)
- ・中菱テクニカ(株)
- ・九州三菱電機販売(株)

※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計

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

前号(No.127)では、「型」に沿って考えを整理するトレーニングをお伝えしました。

今回は、「つい話が長くなってしまう」「何が言いたいのかわからなくなってしまう」

という場合のトレーニングをご紹介します。

人に自分の考えや意見を伝えるのは、とても難しいことです。

だからこそ、**シンプルにまとめ、かつ相手に伝わりやすい表現ができるよう言語化することが必要**です。

どうして話が長くなってしまうのだろう？



話が長くなってしまう原因は、伝え方の技術的な問題だけでなく、**考え方や習慣にも起因**します。

以下の中で自分がどのパターンに当てはまるか、確認してみましょう。

- ☒ 思ったことや感じたことを、1~10まで全て伝えようとしてしまう
- ☒ 余計なことまで話してしまう
- ☒ 言いにくいことを遠回しにしてしまう
- ☒ つい話すことに夢中になってしまう
- ☒ 同じような話を何度も続けてしまう
- ☒ 自分の話に自信がない



「これ、もしかしたら当てはまるかも…」と感じた項目があるのではないのでしょうか。

どのパターンにも共通して言えることですが、つい話が長くなってしまう…という場合、

実は、相手のためではなく、自分のためにそうしてしまっている可能性があります。

「相手に伝わらないのではないか」「ちゃんと聞いてもらえているだろうか」という不安や恐れ、

「とにかく伝えないと」という焦りなどが潜んでいたりします。

話が長くないようにするには、「**話のゴール=結論をはっきりさせること**」、

「**余計な言葉はなるべく省くこと**」、そして「**自分の意志をきちんと伝えること**」が大切です。

次のページで、言葉をなるべく短くまとめるトレーニングを行ってみましょう。



楽ラクトレーニング 「言語ミニマム化」で話を短くまとめる

話を聞くと、人は要点を理解するための情報を拾い集めて頭の中にストックしています。

伝える情報量が多すぎると、話が長くなるだけでなく、聞く側の情報処理の負担になってしまいます。

情報量は、**伝えるべきことと関係のある必要最低限のものに抑える**ことが大切です。

事例で練習！ 言語ミニマム化トレーニング

上司の質問に対する返答を、
どのようにミニマム化したらいいか考えてみましょう！

この前のイベント
来場者、どうだった？

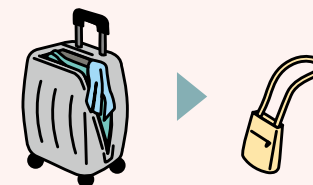


あつ、え〜っと、あのお〜、それについてはですね、先日のイベントは時間どおり10時にスタートしまして、午前中は来場者が結構来場されたんですが、お昼過ぎからかなり足取りが鈍りまして、また運が悪いことに15時過ぎに急に雨が降ったものですから、そこで一気に人が減ってきてしまって、頑張って呼びかけはしたのですが、つまり、その〜なんというか、最終的には残念ながら目標来場者数には届きませんでした。



ミニマム化のイメージ

旅行に行くとき、あれもこれも持っていくと大きな荷物になりますが、そこから「本当に必要なもの」だけを取り出して持っていく、そんなイメージです。



POINT

- 全体から最も主張したいこと(結論)、印象に残ったことをひと言でまとめる。
- 前置きや相手に納得してもらうための補足情報を省略し、伝えるべき情報を絞り込む。
- 人が興味を持って聞ける時間は15秒。日本語では75字弱。



ひと言でまとめる



3つにまとめる



15秒にまとめる

「目標達成できなかった」

- ① 予定どおり開催した
- ② 途中で天候が悪化
- ③ 目標達成できなかった

「予定どおり開催しましたが、残念ながら目標来場者数の達成はできませんでした。途中、天候が悪化したのも来場に影響があったのかもしれない。」

新聞や広告、動画などの文言には、こうしたポイントを押さえた言語表現が数多くあります。

日常の中でも、このポイントを意識して、言語をミニマム化する練習をしてみましょう！

話を短くすると、きちんと伝わっているか不安になるかもしれませんが、知りたい情報が不足していれば相手から質問が返ってくるはず。まずは「**ミニマム化**」にトライしてみましょう。

話すことの最大の目的は、相手に理解してもらうことです。

練習なんて「ばからしい」「大げさ」と思われるかもしれませんが、練習すれば自信にもつながります。

次回も引き続き、言語化トレーニングをお伝えしていきます！

レンチンでラクチンおかず

白髪ねぎを
追いねぎして、
ねぎづくしにしても♪



長ねぎは、表と裏の両方に
2/3の深さまで斜めに包丁を
入れると細かくしやすい！



調理時間
約 10分

エネルギー
約 314kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:25.5g
脂質:22.4g
炭水化物:4.1g
食物繊維:1.5g

チキンのネギレモンペッパー和え

- 【材料 (2人分)】
- 鶏もも肉 1枚(約300g)
 - 長ねぎ 2/3本
 - レモン 1/4個
 - 酒 大さじ1・1/2
 - ゴマ油 大さじ1/2
 - 塩 小さじ1
 - リーフレタス 適量
 - 粗びき黒コショウ 適量

- 【作り方】
- 1 長ねぎはみじん切りにし、レモンは皮をすりおろし、果肉は果汁を絞る。鶏もも肉は一口大に切る。
 - 2 耐熱ボウルに鶏もも肉、長ねぎ、レモン果汁、Aを入れて全体を混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
 - 3 器にリーフレタスを敷いて2を盛り、粗びき黒コショウをふり、レモンの皮を散らしてできあがり。

動画で見ると
いきいきワクワク
Cooking



暑くて火を使いたくない日も、忙しくて時間がない日も。
電子レンジで、あっという間に満足できる一品が完成！火を使わないので汗だくにもなりません。
調理の全工程を確認できる動画も公開中です！ぜひご覧ください♪

夏野菜の彩りラタトゥイユ

※PCやタブレットで再生する際は、
全画面表示でのご視聴がおすすめです。

- 【材料 (2人分)】
- ズッキーニ 1/2本
 - なす 1本
 - 玉ねぎ 1/4個
 - パプリカ(黄) 1/3個
 - ブロックベーコン 50g
 - カットトマト缶 1/2缶
 - オリーブオイル 大さじ2
 - すりおろしニンニク 小さじ1
(チューブの場合は約5cm)
 - 塩 小さじ1/3
 - コショウ 少々
- 【作り方】
- 1 ズッキーニ、なす、玉ねぎ、パプリカ、ブロックベーコンはそれぞれ1.5cm角に切る。
 - 2 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、1を加えて全体を混ぜる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約9分加熱する。
 - 3 お好みで粗熱をとり、さらに冷蔵庫で冷やす。



乾燥のミックス
ハーブをふりかけると
本格的な味わいに！



表面がツルツルした
野菜は、内側から包丁を
入れると切りやすい！

調理時間
約 15分

エネルギー
約 270kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:6.6g
脂質:22.2g
炭水化物:13.9g
食物繊維:3.6g

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2回 大殿筋編

健康的なからだづくりに欠かせない「下半身の筋肉」シリーズ、第2回目は「大殿筋」です。

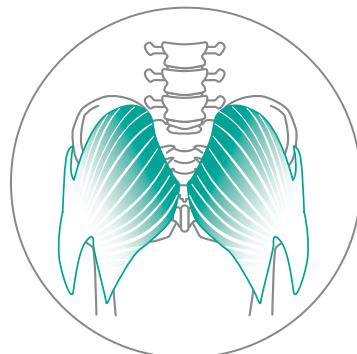
人体で2番目に大きい大殿筋は、股関節や脚・腰への影響も大きいので、しっかり鍛えることが大切です。



三菱電機ライフサービス㈱
ウェルネスセンター 関西G
健康運動指導士
金城 博子

大殿筋が弱るとどうなるの？

お尻は、大殿筋・中殿筋・小殿筋の3つの筋肉で構成されています。このうち大殿筋は、「抗重力筋」といわれる筋群に分類され、姿勢を保ちながら「立つ」「歩く」を実現するために不可欠です。しかし、衰えるスピードが速く、発達するスピードは遅いという特徴が…。歳を重ねるごとにお尻の筋肉は退化しやすく、**姿勢の変化や膝痛、腰痛などの関節障害**を招きやすくなります。



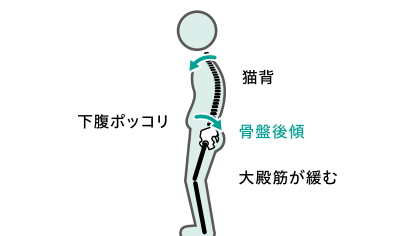
大殿筋

／ こんなあなたは要注意！ ／

猫背だと言われたことがある

背中とお尻の筋肉、関係があるの？

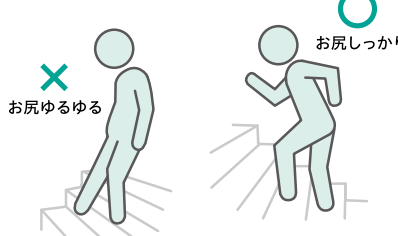
お尻の筋肉が退化すると骨盤が後ろに傾いて姿勢が悪くなる。膝は曲がって、お腹はポッコリ、良いことなしよ～



階段の上り下りが嫌い

階段で使うのは脚の筋肉じゃないの？

階段の上り下りはお尻と脚の筋肉を連動させる動きなの。特に上りは、お尻の筋肉を多く使うので弱ると大変よ～



歩くスピードが遅い

お尻の筋肉が速度に影響するの？

歩行は交互に脚を出す動き。そのバランスを保つ補助役が大殿筋なの。お尻が弱るとバランスが崩れやすくなり、速歩がしづらくなるのよ～



・・・ 大殿筋のエクササイズ ・・・

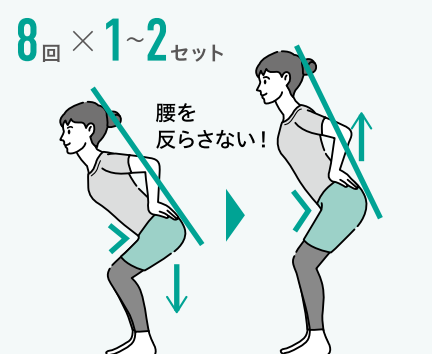
アヒル・エクササイズ A

- 足幅はこぶし1個分あけ、つま先と膝を正面に向ける。両手はお尻の上方に置く
- お尻を斜め後ろに引き、お尻に力を入れ8秒間キープ



アヒル・エクササイズ B

- Aの姿勢からお尻を斜め後ろに4秒かけて下げ、4秒キープする
- 4秒かけて元に戻す、を繰り返す



バックキック

- 壁に手を添え、立位の姿勢をとる
- お尻に力を入れるよう意識しながら片脚を後ろへ上げる



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・資格確認書の記号が「700（特例退職）または800（任意継続）」

「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7月30日（水）**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）

- ※1 半年払いを選択されている方で、2025年11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。
- ※2 2025年10月に75歳の誕生日を迎える方は、10月分の保険料の徴取引落はありません。

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	半年払い (10月～翌年3月)	2025年 7月30日(水)
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**



交通事故で健康保険は使える？使えない？

「交通事故の治療に健康保険は使えるのですか？」とよくご質問をいただきますが、**ずばり！健康保険は使えます。ただし、健康保険組合への届出が必要です。**本来、加害者が負担すべき治療費等を健康保険組合は一時的に立て替えるだけで、**後日、加害者(損保会社含む)にその費用を請求**します。

※自損事故の場合も事故状況や治療状況把握のため届出をお願いいたします。

届出をすれば健康保険は使えるんじゃない！

手続きの流れ



※上記②の届出については、加害者または被害者が任意保険に加入している場合は被保険者に代わって届出書類の作成を無償で支援する取り組みが実施されていますので、任意保険会社担当者へお問い合わせください。

健康保険の使用時に届出が必要となるケース

- ① 他人のペット(飼い犬など)によるケガ
- ② 不当な暴力や傷害行為を受けたケガ
- ③ スキー場での衝突事故によるケガ
- ④ ゴルフ場で他人のボールが当たったケガ

こんなケガの場合も届出が必要で一す...

届出書類はコチラ



通勤途上または業務上で事故などにあった場合は、健康保険は使用できません。その場合は「**労働者災害補償保険(労災保険)**」が適用されますのでお勤め先の会社にご確認ください。

©DLE

いきいき ワクワク

インドアグリーンを楽しむ

Vol.2: ワンコインで入手した植物を「水耕」で育てる

園芸ショップに行く機会がない方でも、100円ショップの園芸コーナーなら手軽でおすすめ。

室内に土を入れることに抵抗感のある方や水やりに自信がない方も、「水耕栽培(ハイドロカルチャー)」ならチャレンジしやすいかもしれません。

100円ショップで見つけやすい!

おすすめ観葉植物3選

木にくっついて育つシダ植物の仲間。肥料が好き



アスプレニウム

明るい日陰※1を好む。直射日光が当たらない場所に置きたい。

※1 照度(lx) 1,000~3,000程度。オフィスの執務室などでは750lx程度が適切とされる。

※2 500~1,000lx程度。

葉が垂れてきたら、日光不足のサイン!



ドラセナ

やや明るい日陰※2を好む。窓辺に置くならレースのカーテンは必須。

コショウの仲間。多肉質な葉がかわいい



ペペロミア

多肉質な種類は乾燥に強い! 水をあげすぎないように注意。やや明るい日陰※2に置いて。

100円ショップでそろおう!

土を使わない楽しみ方・育て方

切り花を活ける感覚で

水挿し

植物の茎(挿し穂)を、切り口が浸かるくらいの水を入れた花瓶に挿すだけ。



- ✓ 花瓶の水は、減った分を足す(毎日変えるのはNG!)
- ✓ 葉が多い場合は、下の葉を1~2枚減らす

無菌・無臭で扱いやすい

ハイドロボール※3

※3 粘土を高温で焼き作られる衛生的な人工土

小型のプラスチック鉢と花瓶の“ダブルポット”にすると、根腐れを起こしにくい。

植え方

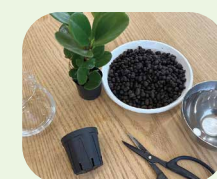
1. 根についた土を洗い流す
ハイドロボールはザルにあげ水洗いする
2. ハイドロボールを使い、小型の鉢に植える(根腐れ防止剤不要)
3. 鉢ごと花瓶の中へ
4. 鉢の底が1cmほど浸かる高さまで、花瓶に水を入れる

✓ 花瓶の水は、無くなったら足す

その他のおすすめ: ポトス、アイビー、フィロデンドロン、テーブルヤシ、サンスベリア、シェフレラ など



ガラスの花瓶がおすすめ!



制作協力: 杉山拓巳 愛知県で生産を行う熱帯植物栽培家。著書に、『観葉植物 パーフェクトブック』『12か月栽培ナビNEO ビカクシダ』(ともにNHK出版)など