

いよいよ保険証の有効期限が迫ってきました。 マイナ保険証[※]の取得はお早めに！

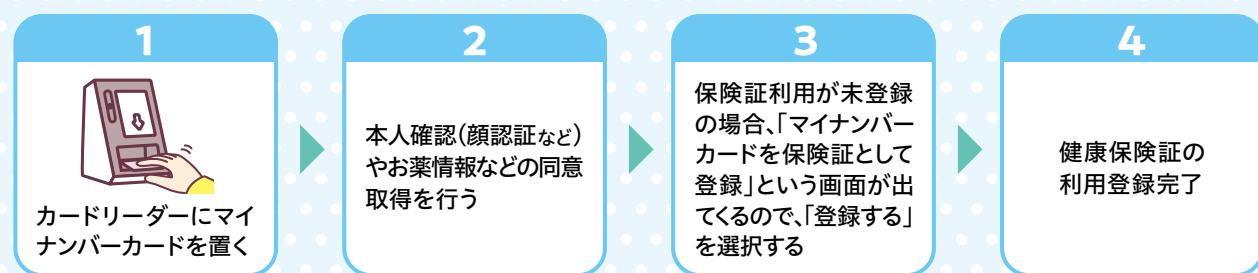
※マイナ保険証：マイナンバーカードに保険証利用登録を行ったもの



マイナ保険証の利用登録をしよう

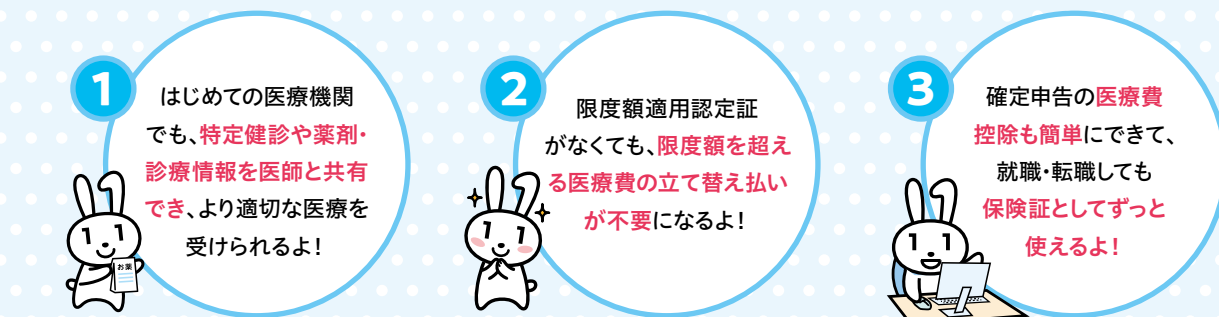
マイナンバーカードを保険証として使用するには、利用登録が必要です。

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。

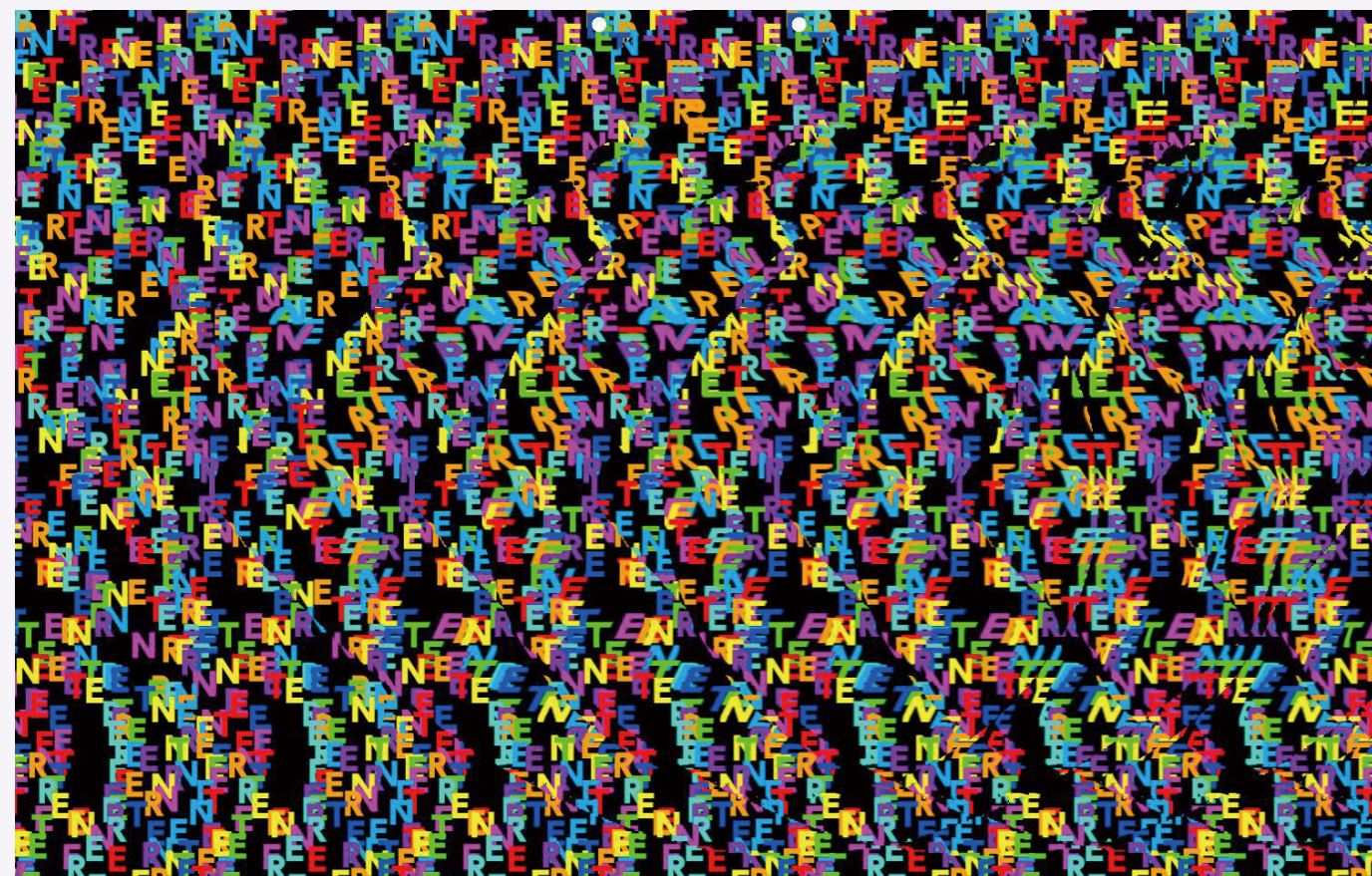
マイナンバーカード総合サイト(地方公共団体情報システム機構) <https://www.kojinbango-card.go.jp/>



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



特集 その不調、もしかしたら眼精疲労が原因かも!?
「目の健康リスク」に目を向けよう！

大好評 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
下半身の筋肉 ビルドアップ! 〈ハムストリングス編〉

Entreeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



その不調、もしかしたら眼精疲労が原因かも!?



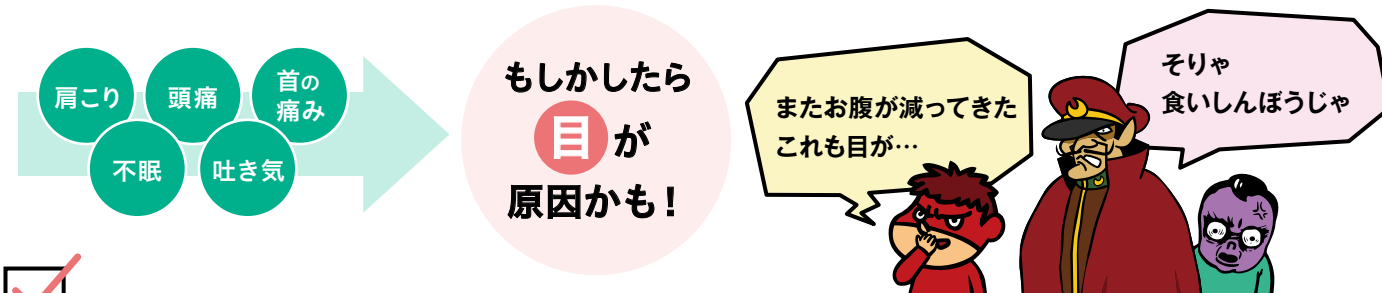
「目の健康リスク」に 目を向けよう!



表紙に隠されていた
画像はコチラ!

目の不調は全身の不調につながる!?

近年、スマートフォンやパソコンが普及し、生活の中では欠かせないものになってきました。一方、長時間の利用などが原因で、若年層でもスマホ老眼や眼精疲労になる人が増えています。特に**眼精疲労は目の疲れだけではなく、頭痛・肩こり・吐き気など全身症状も伴う**場合があります。

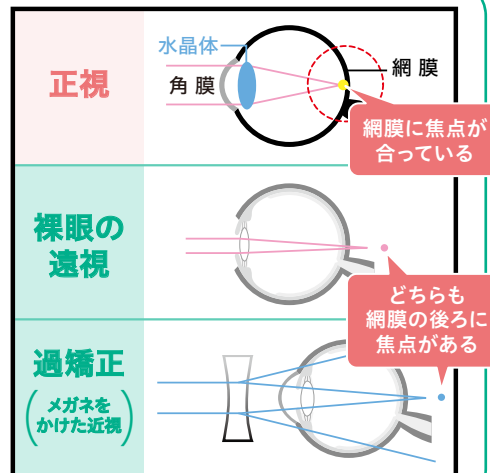


あなたのメガネやコンタクト 度数は合っていますか?

よく見えるようにと度数を高くしていませんか?
メガネやコンタクトによる過矯正も、
眼精疲労の原因になります。
過矯正の場合、焦点を合わせるために
「毛様体筋」というピントを調節する
筋肉に必要な以上の負荷がかかります。
視力を矯正する場合は眼科でちゃんと検査し、
自分の視力や用途に合うものを選びましょう。



遠くを見るために
度数を上げすぎると
近くを見る時に
目に負担をかけて
しまうんだ!



生活習慣を見直して「目の健康」を守ろう!

●眼底検査で怖い目の病気の早期発見を

視覚障害原因の80%は眼底の病気で、視力検査では早期発見できません。定期的な眼底検査で、大切な目を守りましょう。

●適材適所のメガネを使い分ける

遠くがよく見えるメガネや通常の遠近両用メガネでデスクワークをすると、**眼精疲労を起こしやすくなります。**

●ドライアイや軽い結膜炎も医師に相談を

市販薬で改善しない症状も**眼科の処方薬でスッキリ**させることができるかもしれません。状態に合った、**適切な目薬**を使いましょう。

眼底っていうのは目玉の
奥のほうのことです。
自分じゃ見られないから、
定期検査へ行ってくださいね!



スキマ時間でできる!

眼精疲労をやわらげる eye習慣

目の体操をすることで凝り固まった目の筋肉をほぐしましょう。
疲労を解消し、目をリラックスさせる効果があります。



STEP
1

20-20-20 ルール

パソコンやスマホなどのディスプレイを20分見たら、
20フィート(約6メートル)離れたものを、
20秒間見るようにしましょう。
目のピント調節機能の緊張を
やわらげることができます。



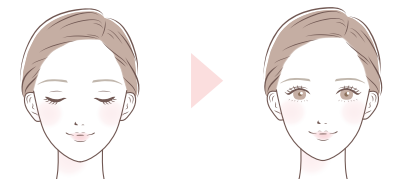
STEP
2

ギュッと まばたき体操

2秒間、ギュッと目を閉じてから
パッと開く動作を数回続けて行いましょう。
まばたきをすることで
目の表面に涙が広がって目がうるおい、
負担を軽減させることができます。

①2秒間目を
ギュッと閉じる

②パッと開く



これらの体操や、
表紙の「ステレオグラム」は
普段使わないような目の筋肉を使うから、
凝り固まった筋肉を
ほぐすことができるんじゃよ

表紙は
ただのいたずらじゃ
なかったんですね



COLUMN

40歳を過ぎたらアイフレイルに気をつけよう!

アイフレイルは「加齢に伴って目の脆弱性が増加すること、さまざまな外的・内的要因が加わることによって視機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態」をいいます。
最初は無症状のことが多いですが、徐々に見えにくさや不快感として自覚するようになります。
衰えが進行し、重度な障害に陥ると回復は難しくなります。
気になる方は、以下のサイトからアイフレイルのセルフチェックをしてみてください。



目の健康寿命をのばそう

アイフレイル啓発公式サイト:
<https://www.eye-frail.jp/>



いろいろな
チェック項目があるぞ!



眼科医からアドバイス

ちょっとした目の症状をついつい放置していませんか?
それは、病気のサインだったり、少しの工夫で解決できたりするものかもしれません。
目の困りごとは気軽に眼科医に相談し、いつも頑張ってくれている目をいたわってあげましょう。



日本眼科医会副会長 医師
加藤 圭一 先生

MHP「いきいきワクワクACTION」を もっと知ろう！

イベント&
キャンペーン
紹介

総統、今月はどこへ行くにも
歩いてましたが財布でも
落としたんですか？

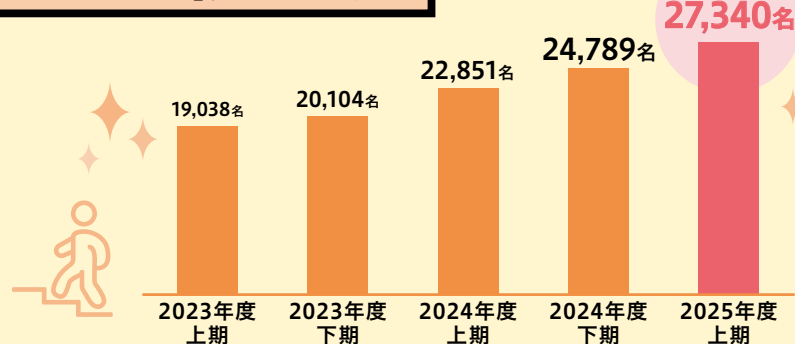
みんなで歩活

— minnade arukatsu —

kencom

「みんなで歩活」は、**kencom**内で行われているウォーキングイベントです。
2～10名でチームを組み、期間中の歩数スコアを競います。
平均歩数8,000歩以上を達成した方にはポイントをプラス！
メンバーとコミュニケーションをとりながら楽しく歩きましょう！
上期と下期の年2回開催しています。

「みんなで歩活」参加者数の推移



職場や仲間内でチームを
つくり、取り組んでくれて
いるようじゃぞ！

kencomとは

kencomは被保険者一人ひとりの健康管理を支援する**総合ヘルスケア
ウェブアプリサービス**です。日々のライフログ(体重や歩数など)の
管理や、利用者ごとのニーズに合った健康情報の配信を行っています。

kencomでは
健診結果を確認できたり、
おすすめの健康情報が
届いたりするぞ！

kencomアプリは
こちらからインストール
してください…



もしくはアプリストアで
「kencom」と検索

吉田くん、
道ばたに咲く花にまで
あいさつして
どうしたんじゃ？

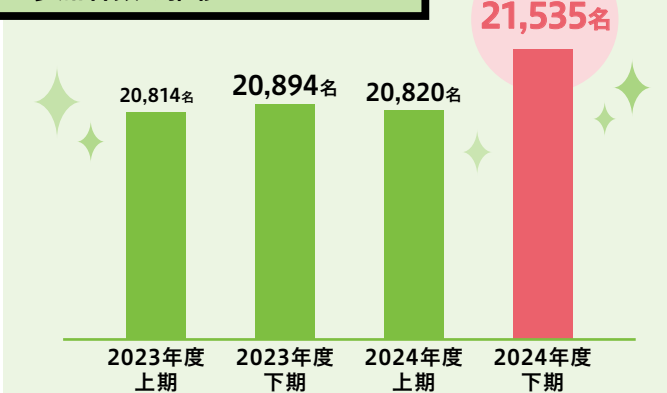
健康チャレンジ キャンペーン

健康チャレンジキャンペーンは、参加者が自分の健康状態や課題に応じたコースを選び、
コースごとの目標達成に向けてチャレンジするキャンペーンです。
快食・快眠・快便の向上につながる全23コースから選べます。
上期と下期の年2回開催しています。

参加者の声

- 生活習慣を見直す
いい機会になっています！
- 敷居が低く、気軽に始められるのが
良かったです。
- 取り組んだ目標を今後も
継続していきたい。
- 健康になってポイントももらえて
良い企画！

「健康チャレンジキャンペーン」
参加者数の推移



今年度、ついに
アプリ版がリリース
されたんですね！

参加するのも記録するのも
めっちゃめっちゃ
簡単になったぞ！

P.14を確認して下期の
「歩活」と「健チャレ」に
今すぐ参加じゃ！

詳しくは健保ホームページ をご確認ください。



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

©DLE

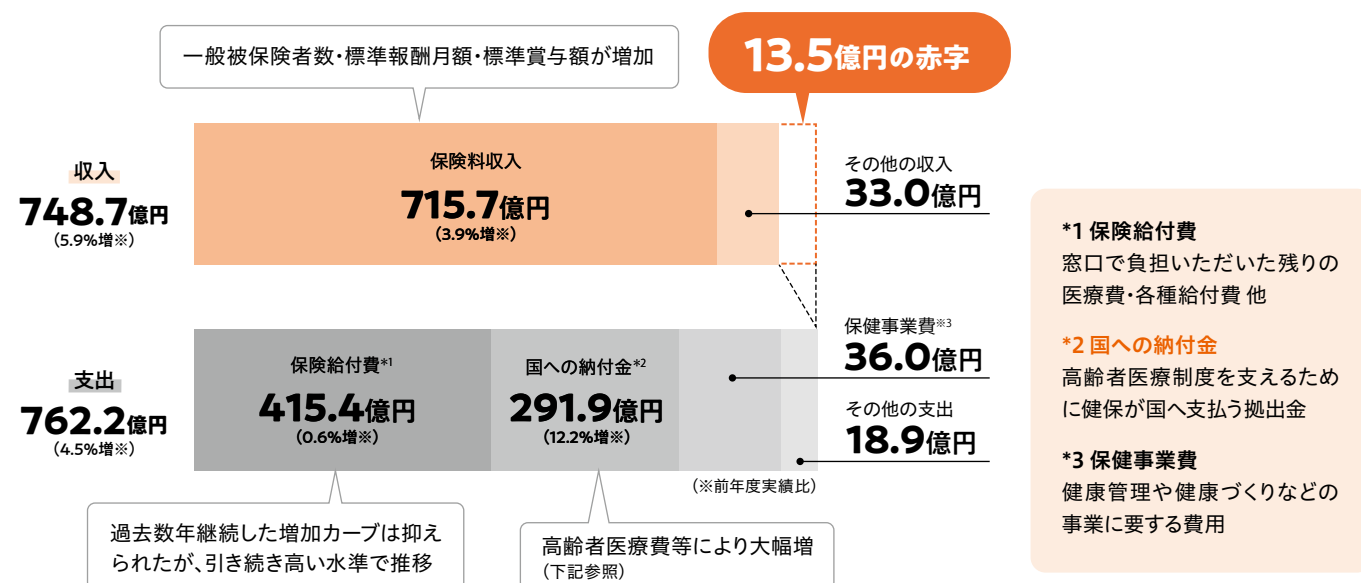
決算組合会のご報告

2025年7月23日に開催された第146回健保組合会にて2024年度の収入支出決算を確認しました。

2024年度決算 収支について

2024年度の単年度収支は、標準報酬月額増加などにより保険料収入が増加し、収入が748.7億円となった一方で、支出は762.2億円となり、当初の想定より少ない13.5億円の赤字となりました。

2025年度は保険料率の改定(8.8%⇒9.3%)を行いました、医療費(保険給付費)の支出は高い水準で推移しており、引き続き厳しい財政状況が予想されます。



国への納付金とは ～高齢者の医療を支える仕組み～

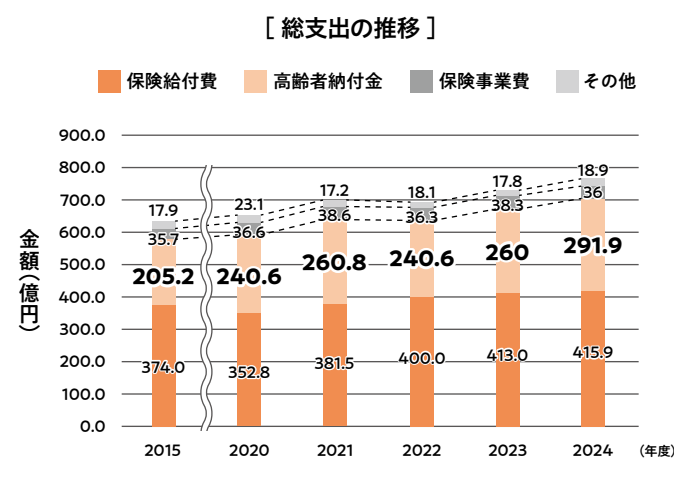


高齢者医療制度は、65歳以上の方を対象とした医療制度で、65歳以上75歳未満の「前期高齢者医療制度」と75歳以上の「後期高齢者医療制度」からなります。

高齢者は退職などで所得が下がって保険料の負担が少ない一方で、医療費は現役世代に比べて高額となっています。この構造的な課題を解決するために作られたのが「国への納付金」です。

特に後期高齢者については、医療費の1割を本人が負担しますが、約4割を現役世代の負担として健保が納めた「国への納付金」による「後期高齢者支援金」、残りの約5割が公費となっています。現役世代が高齢者医療を支えているといえます。

高齢者数や医療費の増加により納付金の額も支出の中で高い割合となり、2024年度の納付金の額は2015年度と比較すると約90億円増加しており、大きな負担となっています。



健保からのお知らせ

お子様を扶養されている皆様へ



お子様の急な発熱、夜間や休日だと困ってしまいますね。

どうしたらよいのか、判断に迷うとき、全国統一の短縮番号#8000に電話してください。

お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科医師・看護師からお子様の症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院等のアドバイスを受けられます。

こども医療 医療機関の適切な受診をお願いします。

こどもが医療機関を受診した際、窓口での自己負担額の全額もしくは一部を助成する制度が多く、多くの市区町村で導入されています。なにかと出費の多い子育て世帯にとって、ありがたい仕組みです。

一方で、助成制度の拡充によって、こどもの医療機関の受診が増加し、小児医療の提供体制に課題が生じたり、必要性の乏しい抗菌薬服用によって薬剤耐性菌が増加する*といった深刻な問題も懸念されており、厚生労働省が注意を呼び掛けています。

こども医療費は「無料」または「安い」と考え、同じ症状で複数の医療機関を受診したり、急病ではないのに休日や時間外・深夜に受診することは控え、緊急時や、やむを得ない事情がない限り、1つの医療機関で時間内の受診をお願いします。

誰もが安心して受けられる医療制度を維持するため、適正な受診を心がけましょう。

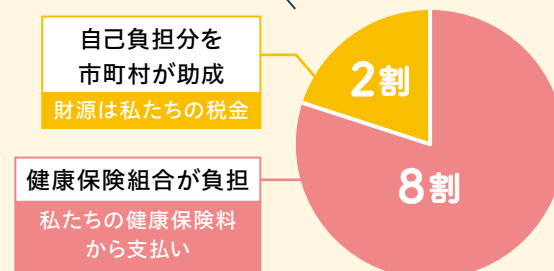
※風邪をひいたからと、効果のない抗菌薬を安易に服用するといった不適切な使い方により、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が増加し、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。抗菌薬は主に細菌に対して効果があり、風邪などウイルスによる感染症には効きません。

コラム

「こども医療費」は無料？

医療機関での窓口負担が「無料」といっても、医療費全体が無料になるわけではありません。小学校入学前の未就学児は医療費の8割、就学後は大人と同じ7割を健康保険組合が負担しています。つまり、私たちの支払った保険料でまかなわれているのです。

未就学児童の医療費負担



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

会話の中で「いまいち相手に伝わっている気がしない…」

「自分の意図とは違う受け取られ方をしてしまった…」と感じたことはありませんか。

自分の意見やイメージを相手にうまく言葉にすることができず、誤解を招いてしまったり、

相手に不快感を与えてしまったりという経験は誰しもあると思います。

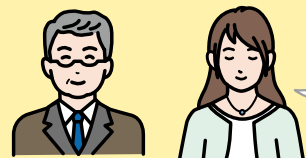
今回は、コミュニケーションをスムーズにする「適切な言葉選び」のコツとトレーニングをお伝えします。

適切な言葉選びの コツってあるの？



「この単語なら知っているかな？ この言い方のほうが伝わりやすいかな？」と、会話の中で**相手の理解度や知識、共通認識を把握して言葉を選んでいくこと**がポイントです。難しいと感じるかもしれませんが、たとえば幼い子どもに対しては、ゆっくり話して、犬のことを「ワンワン」、車のことを「ブーブー」と言い換えたりしますよね。でも、なぜか相手が大人になると「合わせる」という意識がなくなり、自分の使いたい言葉で話すことが多くなってしまいます。

また、言葉選びは「相手と自分との位置関係を決める」ことにもつながります。たとえば学生時代の恩師に10年ぶりに再会したら、どのように話しかけますか？



〇〇先生、
お久しぶりです。
学生時代にお世話に
なりました、△△です



オッスー、久しぶりー！
〇〇(先生のあだ名)、
元気になってた？ 俺△△、
10年前の教え子！

どんな言葉を使うかによって、印象がまったく異なります。

相手にとって自分はどのような立場なのか、その言葉で相手はどういう気持ちになるのかを考慮することで、人間関係の衝突を防いだり、その人との信頼関係を築いたりすることができます。

相手に合わせた言葉選びを心がけることが、円滑なコミュニケーションの第一歩。

次のページでさっそくトレーニングをしていきましょう！

楽ラクトレーニング 言葉を選んで言い換える

たとえば「知らない」ということを相手に伝える場合、皆様は次の①～④のうち、どれが適切だと感じるでしょうか。

- ① 俺、そんなことは知らねえよ。
- ② 僕、それは知らないです。
- ③ 私はそれについて存じ上げておりません。
- ④ 私はその件についての知識を持っておりません。

相手を不快にさせず、意図が
きちんと伝わるフレーズを
選ぶことが大切です



よく使う言葉を「マイルド表現」に変換しよう！

毎日のやりとりで使う言葉を、ワンランク上の丁寧な表現に“置き換えるクセ”をつけてみましょう。

- 例) ● 「できません」……………「現状では難しい状況です」
● 「手伝って」……………「●●の部分をお願いできますか」
● 「その説明がわからない」……………「もう少し詳しく教えてください」
● 「ちょっと待って」……………「少々お待ちください」



「マイルド表現」を身につけるには？

1 自分がよく使う表現を振り返り、 丁寧な言い換えを探してみる

専門用語など普段何気なく使っているフレーズほど、改善の余地があります。わかりやすい言葉に変換してみましょう。

2 一度にすべてを 変えようとしない

まずは日常的によく使う2～3個の言葉から始めましょう。それが自然に使えるようになってから、次の言い換えに移ることをおすすめします。

3 言葉の意味を調べて理解する

単に言葉を置き換えるだけでなく、その表現がどんな場面で使われるのか、どんな印象を与えるのかを理解することも大切です。

4 練習の機会を作る

家族や親しい友人などに対して、意識的に言い換えた言葉を使う機会を作ってみましょう。



丁寧な言葉選びは、単なる表面的な言語化の技術ではなく、相手を思いやる心遣いの表れ。

今回ご紹介した方法をぜひ、少しずつでも日常で意識して取り入れてみてください。

次回も言語化スキルUpは続きます！

レンチンでラクチンおかず



ローズマリーやタイムなどハーブを入れると本格的に♪

しめじや舞茸は、包丁を使わなくても食べやすい大きさにほぐせます！

調理時間 約 10分

エネルギー 約 263kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:21.6g
脂質:16.3g
炭水化物:11.0g
食物繊維:1.8g

鮭ときのこのコクうまクリーム煮

- 【材料 (2人分)】
- 鮭 2切れ
 - きのこ(しめじ、エリンギ、舞茸など) 合計約80g
 - 玉ねぎ 1/4個
- A
- 牛乳 100mL
 - 生クリーム 50mL
 - コンソメ(顆粒) 小さじ1
- 塩、コショウ 各適量
- 薄力粉 大さじ1/2
- パセリ(みじん切り) 適量
- 【作り方】
- きのこは食べやすい大きさにほぐす。玉ねぎは薄切りにする。鮭は半分に切って塩、コショウ、薄力粉をまぶす。
 - 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約4分50秒加熱する。
 - 2に混ぜ合わせたAを加えてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で約1分50秒加熱する。パセリ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



※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。

時間に追われる平日も、食卓にもう一品を加えたい休日にも。
電子レンジで、あっという間に満足できる一皿が完成！今回は秋～冬が旬の食材を堪能できるレシピ。
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♪

ふっくられんこん饅頭

- 【材料 (2人分)】
- れんこん 200g
 - むきエビ 40g
- A
- 片栗粉 大さじ1
 - すりおろし生姜 小さじ1 (チューブの場合は約5cm)
 - 塩 小さじ1/4
- B
- だし汁 150mL
 - みりん 小さじ1
 - 酒 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
- C
- 片栗粉 大さじ1/2
 - 水 大さじ1/2
- 三つ葉 適量
- 【作り方】
- れんこんは1/4量はみじん切り、残り3/4量はすりおろす。むきエビは、背わたがあれば取り除いて粗みじん切りにする。
 - ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、4等分にして丸く形をととのえる。
 - 耐熱皿に2を並べ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約2分20秒加熱する。
 - 耐熱ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で約1分10秒(沸騰直前まで)加熱する。混ぜ合わせたCをまず半量加えて混ぜ、残りを加えてさらに混ぜる。ラップをかけずに約30秒加熱し、ふたたび混ぜる。
 - 器に3を盛って4をかけ、三つ葉を添えてめしあがれ♪

※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。

動画で見ると
いきいきワクワク
Cooking




具材に銀杏やしいたけを混ぜ込むと贅沢な仕上がりに！

調理時間 約 10分

エネルギー 約 119kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:6.3g
脂質:0.2g
炭水化物:22.9g
食物繊維:2.0g

手の中で転がすようなイメージで丸めると手にベタベタつかない！

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3回 ハムストリングス編

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3回目は「ハムストリングス」。

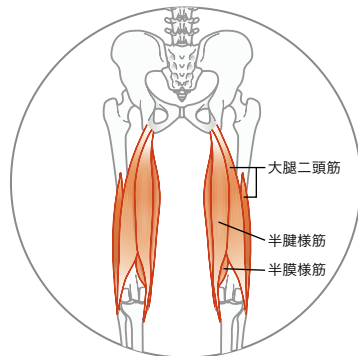
アスリートが肉離れを起こしやすい筋肉の一つで、走る、跳ぶ、蹴るなど、多くの動きで重要な役割を果たしています。



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/管理栄養士
田口実里

ハムストリングスが弱るとどうなるの？

ハムストリングスとは、大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋の3種類の筋肉の総称です。股関節と膝関節にはたらきかける二関節筋といわれ、からだの動きを支えるうえでとても重要な役割を担っています。ハムストリングスは、座っているときにはほとんど使われません。そのため、長時間のデスクワークなどを続けているとハムストリングスが弱まり、**腰痛や膝痛の原因**につながります。



ハムストリングス

／ こんなあなたは要注意！ ／

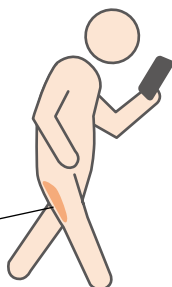
歩きながらスマホを見る

ハムストリングスとどんな関係があるの？



歩きスマホをしていると歩幅が狭くなり、脚をしっかり蹴り出すことができず、ハムストリングスが使えない状態になる可能性があるよ

ハムストリングス



お腹がポッコリしている

関係しているのは脂肪の量じゃないの？



ハムストリングが弱くなるor硬くなると、骨盤を安定させる力が弱まり、骨盤が前後傾しやすくなるの。お腹に力が入りにくくお腹ポッコリの要因にもつながるよ

骨盤前傾

お腹ポッコリ

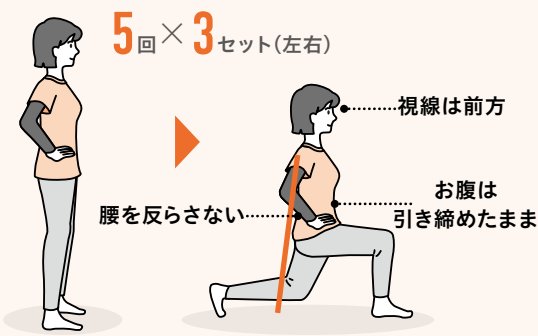
前ももが太くなる
膝が痛くなることも



・・・ハムストリングスのエクササイズ・・・

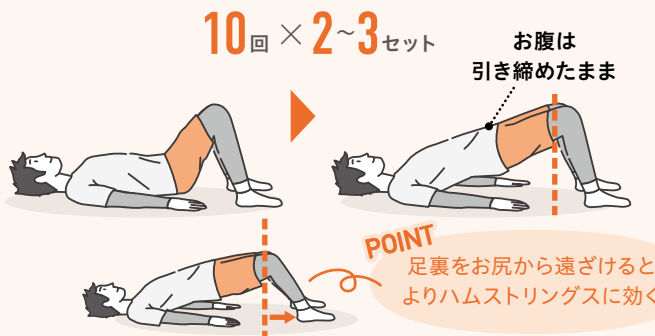
ランジ

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして立つ
- 2 片足を前に出し、膝を曲げて床と平行になるように腰を落とす
※前足の膝はつま先よりも前に出ないように注意！
- 3 軽く息を吸って、元の姿勢に戻る
- 4 同様に反対側の足を前に出してランジを繰り返す



ヒップリフト

- 1 あおむけに寝て、膝を直角に立てつつ、足裏を床につける
- 2 息を吐きながら、お尻をできるだけ高く持ち上げる
※お腹を引っ込め、肩→お腹→膝がまっすぐになるように！
- 3 お尻を高く上げた状態を1～2秒キープする
- 4 息を吸いながら、ゆっくりとお尻を床に戻す



！ 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

2025年度

被扶養者資格の再確認(検認)について

今年度も、被扶養者資格確認(検認)を実施いたします。

実施にあたり、市区町村から情報を取得し事前審査を行ったうえ、確認が必要な対象者のいる被保険者には、**11月中旬頃**に事業所経由で被扶養者調書をお届けします。必要書類を添えて期限までにご提出いただくよう、ご協力をお願いいたします。

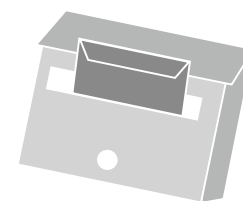
※健保組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認(検認)を実施しております。

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 「資格確認書の発行」について

*退職者で保険証および資格確認書の記号が「700(特例退職)または800(任意継続)」

特例退職・任意継続保険加入者でマイナ保険証を利用登録されていない方(2025年9月末時点)について、**2025年11月中旬～下旬**にかけて資格確認書を送付いたします。

※すでにマイナ保険証を利用登録済の方は発行対象外です。



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

全23コースから自分で目標を選んで参加！

健康チャレンジ キャンペーン

ポイントをためる
大大チャンスです！



- 開催期間：2025年10月1日(水)～11月30日(日)
- 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入力期限：2025年12月8日(月)



健チャレアプリ始めました！

今年度からアプリ版をリリースしました。参加・記録がしやすくなっていますので、右記の二次元コードからインストールしてご参加ください。



[iPhone]



[Android]

※アプリから参加の際の
初期登録に必要な
健保コードはこちら

【健保コード】
MHP



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限定】週に1回以上の記録で「継続ボーナス」付与！最大1,000P獲得可能！

お問合せ Web参加に関するお問合せ窓口です。

2025年9月10日(水)～12月8日(月)

電話でお問合せいただけます。

TEL: 03-3348-2075 平日 10:00-15:00
(12:00-13:00は除く)

2025年12月9日(火)～2026年2月27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!!

みんなの歩活

powered by kencom

エントリー期間

2025年

10.1 14:00 - 10.30 23:59

イベント期間

2025年

10.31 - 11.30 【予定】

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

アプリをダウンロード！
kencomに登録！



すでにkencomに 登録している方

「みんなで歩活」に
エントリーしましょう！



1人でも本戦に
参加できるぞ！



©DLE

いきいき ワクワク

インドアグリーンを楽しむ

Vol.3: 葉や花を愛でながら、育てる

今回は、特徴的な葉や花を咲かせることで人気の植物をご紹介します！

目をひく姿に、
愛着も深まる！

おすすめの観葉植物4選



▲ベゴニア・マクラータ

ベゴニア

個性的な葉や鮮やかな花など、品種ごとに多様な魅力が。弱い光のもとでも育つ木立性^{※1}や根茎性^{※2}タイプは特にインドア向き。

※1 茎が垂直方向に伸びる
※2 主に茎が横に這って伸びる

カラテア

光沢のある、エキゾチックな模様の葉が存在感を放つ。湿度のある環境を好み、乾燥すると葉が丸まる。



▲カラテア・マコヤナ



▲トラデスカンチア
「ナメク」

トラデスカンチア

キラキラとして紫色を帯びた葉が美しい。湿度の高い環境だと大きな葉に、乾かし気味だと小さくて色の濃い葉に育つ。



▲アンズリウム「ネバダ」

アンズリウム

花(仏炎苞)の色はピンクや紫など品種によりさまざま。一度咲いた花が1か月以上保ち、次々咲くので長く楽しめる。



▲アンズリウム
「シボリ」



▲アンズリウム
「スイートドリーム」

こんな変化に気づいたら対策を！

植物の健康管理は葉の観察から

Case1 葉先が枯れている

室内または土の乾燥が原因の可能性があります。乾燥させすぎしていないか確認！水やりの頻度を見直してみてください。

Case2 葉が少なく／小さくなる

茎は伸びているのに葉が小さい場合は日照不足かも。置き場所の移動や植物育成ライトの導入検討を！

Case3 色が薄くなる

生育期で色が薄い場合は肥料不足かも。液体肥料は即効性あり！2～3日で葉色が変わってきたら養分を補給できている証拠。

葉も「眠る」？

カラテアやマランタ(右写真)など、夜が近づくと葉を立てて休む品種が存在します。この就眠運動が見られるのは、元気な株のみ。就眠しなければ、エネルギー不足の可能性があります。

マランタ
「ライトバンズ」の
就眠運動



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