

保有ポイントをうれしい・

おいしい賞品に交換！

ポイント利用してね！

MHPポイント利用のススメ

さまざまなキャンペーンへの参加により獲得できるMHPポイント、皆様は利用されていますか？
今回は、「MHPポイントWeb」の利用方法を新任の坊ヶ内さん・森さんとともにご紹介します。

STEP
1

「ゆとライフドットコム」にログインしよう！

MHPポイントWebのページは
「ゆとライフドットコム」内にあります。
右の二次元コードからログインしてください。>>>>>>



簡単、4ステップ！
見ていきましょー

おーっ！



坊ヶ内さん 森さん

STEP
2

連絡先を登録し、ログインしよう！(初回のみ)

「ゆとライフドットコム」の福祉情報からMHPポイントWebにログインできます。
初回のログインの際には連絡先を登録してください。

STEP
3

保有ポイントを確認して、賞品と交換！

MHPポイントWeb内でポイントを確認したら、賞品交換申請から好きな賞品とポイントを
交換できます。3,000Pから豪華賞品と交換できるのでぜひご確認ください！



保有ポイントはここから確認できます！

思っていた以上に
ポイントがたまっ
ていることも！

私もこまめに
チェックしています！



STEP
4

賞品をGET！ 賞品は指定した住所に配送されます。期間限定の賞品もありますのでお見逃しなく！

いろいろな豪華賞品と
交換できちゃいます！

健康子やレンジキャンペーンや
みんなで歩活に参加して
ポイントをGETしましょう！

家族への
サプライズ
や
自分への
ご褒美にも♪



Entree No.130

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。

2026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. 130
2026 / WINTER

ただし

鷹が夢に
出るくらい
しっかり
見て探すんじや



富士となすびは
自分で見に行っ
てくれ



いっきいきワクワクまちがい探し 第4弾

ちょ〜ムズ!!

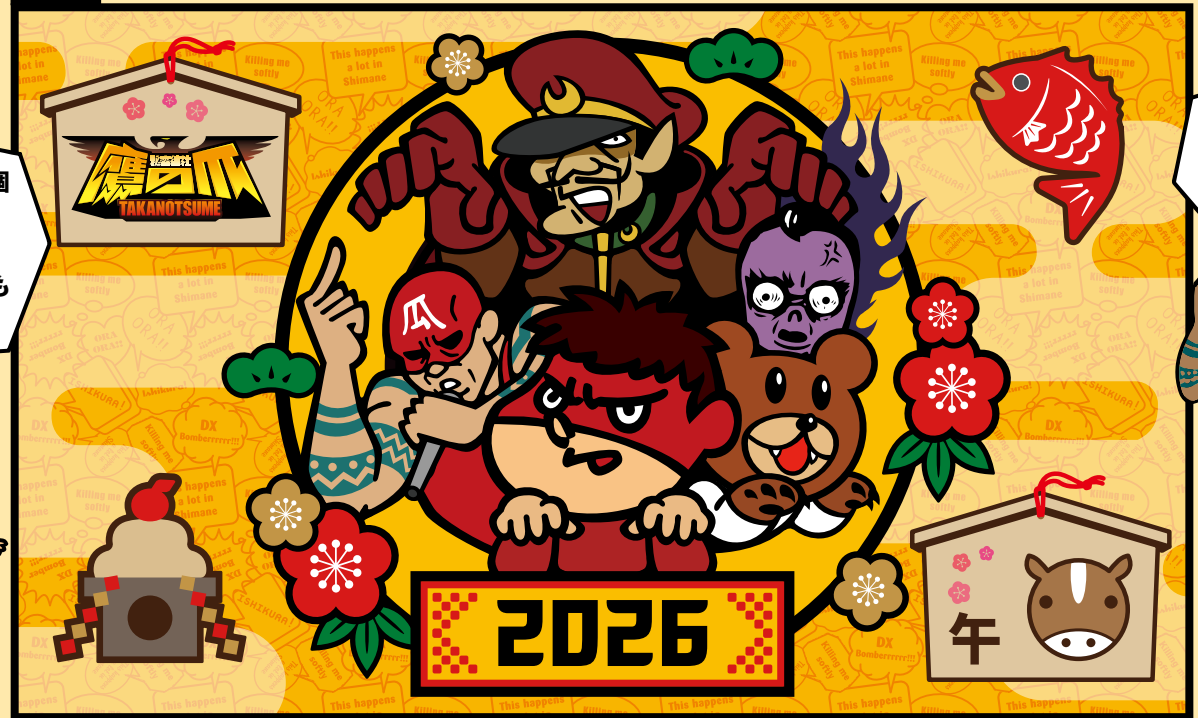
まちがいは10個!

ムービーページに
答えが!



まちがい

間違いは10個
ありますが
無理だったら
6個ぐらいでも
いいですよ



答えは上の
二次元コード
から……



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

健康づくりは楽しく、自分らしく!

最終回 言語化スキルUP/ランチンでラクチンおかず
下半身の筋肉 ビルドアップ

次号から
新シリーズへ!

MHP いっきいきワクワク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

編集
後記

新任編集委員として、今回小野木理事長にお話を伺いました。私の今年の目標は「飲み過ぎない」です。先日、飲み会の帰りに終電で寝過ごし、気づけば終点…。タクシーで帰宅する羽目になりました。肝臓(財布も)を大切にしたい1年にします! (先端総研 坊ヶ内)

健康づくりは 楽しく、 自分らしく！

2026年のスタートにあたり、小野木理事長とアントレ新任編集委員による座談会を開催。
各人の「健康づくり」の取り組みを交えつつ、MHP活動の現在地と展望について語り合いました。

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

理事長を囲んで
MHP
いきいきワクワク
ACTION



坊ヶ内 美希

三菱電機株式会社 先端技術総合研究所
総務部 総務課



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)



森 隼人

三菱電機株式会社 コミュニケーション・ネットワーク製作所
郡山工場 郡山総務課

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、事業所でMHP活動を推進しているお二人に取り組みへの意気込みをお聞きます。まずは担当業務を教えてください。

坊ヶ内さん 私は先端技術総合研究所で安全衛生活動およびMHP活動やメンタルヘルス施策などの推進を担当しています。

森さん 私はコミュニケーション・ネットワーク製作所 郡山工場で健康診断関係の業務や保健指導、健康増進施策を担当しています。

「**快食・快眠・快便**」が変えた健康意識
心地よさを指標にする4年目のMHP活動

小野木さん MHP活動の健康指標を「快食」「快眠」「快便」としてから4年目ですね。何か変化を感じていますか？



坊ヶ内さん 以前は「1日何千歩」、「体重〇キロ」など、数値的な目標が中心でしたが、今は「いきいきワクワク」や「快食・快眠・快便」といった、より主観的で生活に密着した指標になり、健康に結びつけやすく、幸せを実感しやすいという声を聞きます。

森さん 私は2022年に入社しましたが、ちょうど「いきいきワクワクACTION」が始まったタイミングでした。こうしたスローガンを掲げ、会社、労働組合、健保が協働していることに、カルチャーショックを受けました。

小野木さん 今の若い方は、健康を「自分事」として捉えている印象があります。私が入社した頃とは意識のレベルが違いますね。当時は若いうちから健康を考える人は少なかったです。

坊ヶ内さん 若い人は「健康」を未来への投資と捉えているような気がします。非常に関心を持っている印象です。



森さん 24時間営業をしているフィットネスジムも増えてきていますし、運動そのものがライフスタイルの一部として、より身近になっています。

坊ヶ内さん 隙間時間で運動をしている人の話をよく耳にして驚いています。私が若手だった頃には考えたこともなかったです(笑)。

健康投資はコツコツと
それなら楽しく、気持ちよく

小野木さん 健康を「未来への投資」と捉え、そこに時間とお金をかけるという意識は確実に高まっていますね。所内でのイベントの反応はいかがですか？

森さん 参加者が増えているという実感があります。一人でも参加者が増えるよう取り組んでいきたいです。

坊ヶ内さん より多くの方に興味を持ってもらえるよう、楽しそうな内容の企画を意識しています。これからも頑張ります。

小野木さん 健康づくりは楽しく、ですね。おもしろくないと続かないと思います。各事業所の産業保健スタッフや職場リーダーの皆さんの活動を頼もしく思います。

森さん 小野木さんは昨年新春対談記事で「縄跳びをする」と宣言されました。続けていらっしゃいますか？

小野木さん 毎日ではないですが続けています。結構きついですね。お二人は最近、縄跳びをすることはありますか？

坊ヶ内さん 昔は二重跳びとかしていたんですが(笑) 最近はあまりしません…。

小野木さん さすがに二重跳びはしません(笑)。

森さん 何か変化は感じますか？

小野木さん 足の筋肉がついてきた感じがします。坂道をウォーキングしているときに結構楽になってきたし、ジムでの疲れ方も変わりました。皆さんは何か続けていることはありますか？

森さん 私はフィットネス競技に取り組んでおり、「メンズフィジーク」というカテゴリーで大会に参加しています。日々のトレーニングや食事で自分のからだを鍛え上げますが、健康的な「見た目の美しさ・バランス」が評価される競技です。

小野木さん MHPの活動指標に沿うところもありますね。ぜひ頑張ってください！

健康な職場を創るMHPセミナー
多くの方にこの動画をご覧ください

小野木さん 昨年の6月から「MHPいきいきワクワクACTION」の新たな施策として、健康リテラシーの向上と職場での相互理解の促進を目的とした動画コンテンツの公開*が始まりました。今回は「女性の健康」をテーマに、女性特有の健康課題について解説しています。ご覧になりましたか？

森さん はい、見ました！ 職場だけでなく家庭でも避けられがちな話題でしたが、非常にわかりやすかったです。

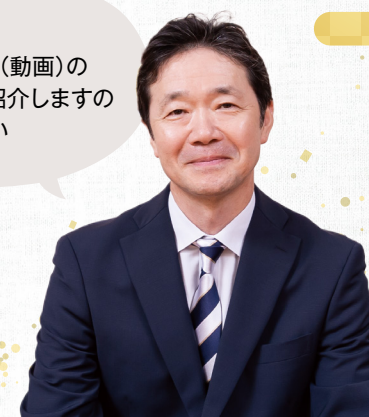


坊ヶ内さん 女性が抱える健康課題と仕事の関係にも触れていただけてうれしかったです。「女性の健康」は個人差のあるテーマなので、理解が深まることで同じ職場の仲間を労わり合う環境づくりにつながると思います。

小野木さん ありがとうございます。より多くの方にこの動画をご覧いただき、理解を深めてもらいたいですね。

* この動画は三菱電機グループのイントラネット内でのみ公開されています。

次ページから
MHPセミナー(動画)の
エッセンスを紹介するので
ご覧ください



理解を深めて、女性も男性もいきいきと！

MHP活動の
一環として、
動画コンテンツが
公開されています！

Season 1

健康な職場を創るMHPセミナー

知っておきたい！女性の健康

公開場所：三菱電機(株) 人事総務部 安全健康グループ 健康経営ポータルサイト(現役従業員のみ閲覧可能)
公開期間：2025年6月27日(金)～2026年3月31日(火)

女性ホルモンについて知ろう！

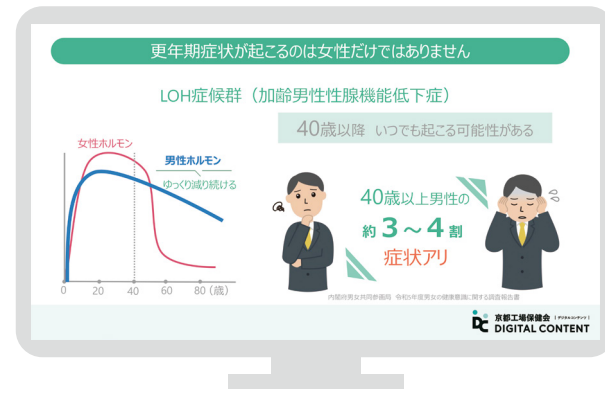
「女性ホルモンによる変化をコントロールしよう」



女性ホルモンは女性のさまざまなライフイベントや月経周期に大きく影響を与えています。この動画では女性ホルモンへの理解や、コントロールする方法などを紹介しています。また、**生理・PMSのセルフケア**についても詳しく説明しています。

更年期について知ろう！

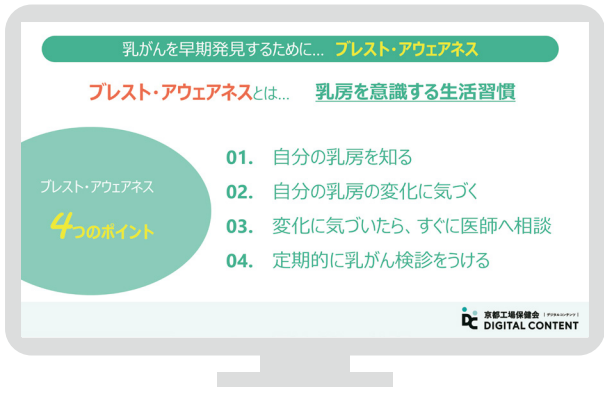
「更年期についての知識をアップデートしよう！」



女性だけではなく男性の更年期や更年期症状についても説明しています。**更年期の治療方法や、更年期と上手に付き合うコツ、自身が更年期かどうかを判断する指標**も紹介しています。

女性のがんについて知ろう！

「知っておきたい女性のがん検診」



がんは非常に身近な病気となっています。この動画では男女ともにかかるがんのほか、女性特有のがんの紹介をしています。特に**乳がん**と**子宮頸がん**の原因や予防、**がん検診の必要性**について説明しています。

産婦人科の上手なかかり方を知ろう！

「こんな時は受診！産婦人科の上手なかかり方」



「最近、生理がきていない…」「生理中は、毎日痛み止めの薬を使っている…」等、この動画では生理に関するトラブルについて、**産婦人科を受診する目安となる「3つのルール」**について紹介しています。

職場の男性にも見てほしい。女性でも世代が違うと症状が異なることも理解してほしい
(50代女性)

女性にとっても改めて学ぶことが多かったです
(～20代女性)

通いやすい産婦人科を探してみようと思いました
(40代女性)

10分程度の動画で視聴しやすかったです
(50代男性)

視聴者からは、こんな声が届いています！

ちょうど更年期のような症状が出てきていたので、ありがたかったです
(60代男性)

普段あまり知る機会がないトピックで、非常に勉強になりました
(30代男性)

「知る」ことで、より心地よい毎日へ。



女性の皆さん、自身の不調のサインを見逃していませんか？自分のからだを知ることが、毎日を心地よく過ごすための第一歩です。また、男性も女性の健康について理解を深めることにより、お互いが働きやすい環境づくりにつながります。まずは、「知る」ことから始めましょう！

一般財団法人 京都工場保健会 長谷川 暢子先生

2025年度 MHP健康調査結果レポート

調査概要

●調査期間：2025年6月2日(月)～7月4日(金) ●調査対象者：全従業員 ●回答者数：104,952人 ●回答率：95.1%

健康満足度

※()は前年度との差



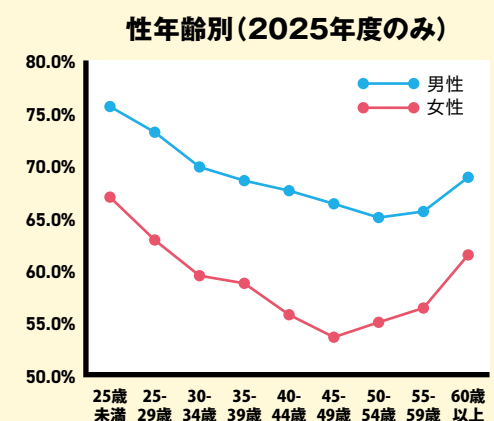
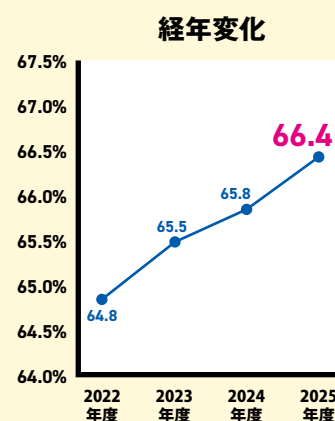
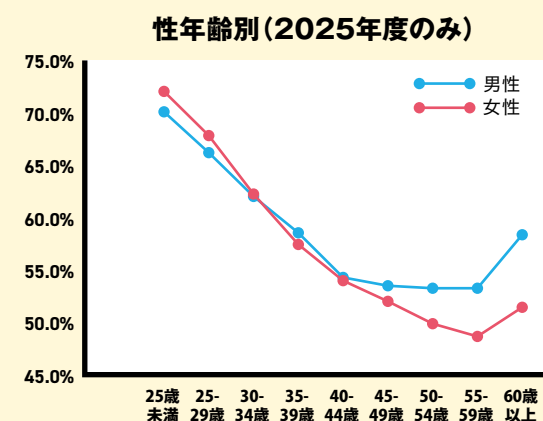
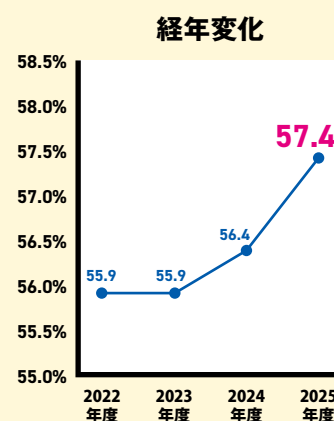
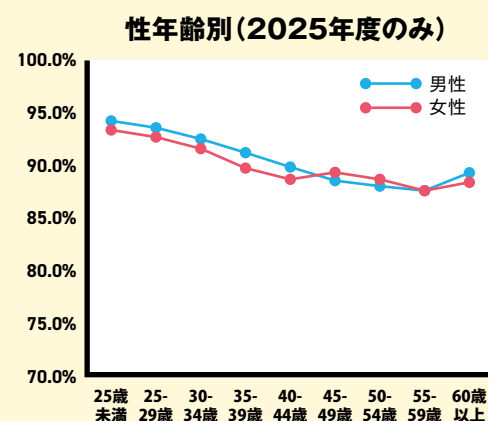
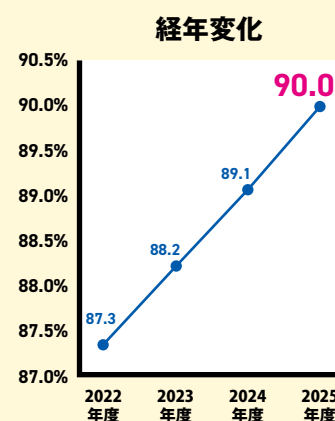
**食欲があり、おいしく
食事がとれている人の割合**
90.0%
(+0.9%)



**気持ちよく、ぐっすりと
眠れている人の割合**
57.4%
(+1.0%)



**便通がよく、お腹が
すっきりとしている人の割合**
66.4%
(+0.6%)



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
... **16.9%** (+0.6%)

食事に関する10項目

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べている | <input type="checkbox"/> 塩分に気をつけている |
| <input type="checkbox"/> 夕食は就寝2時間前までに終えている | <input type="checkbox"/> 脂っこい食品に気をつけている |
| <input type="checkbox"/> しっかり噛んでゆっくり食べている | <input type="checkbox"/> 栄養成分表示を参考に食事を選んでいる |
| <input type="checkbox"/> 野菜を毎食しっかり食べている | <input type="checkbox"/> 極端な食事制限をしないよう気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子や清涼飲料水、お酒の摂り過ぎに気をつけている | <input type="checkbox"/> 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
食事の量と質のコントロールが
できています！ほとんど全部じゃん！



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 ... **33.8%** (+0.4%)
 - 1日平均8,000歩以上歩いている人の割合 ... **33.8%** (+0.9%)
- ※「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



喫煙

喫煙しない人の割合

... **79.9%** (+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

... **66.5%** (-0.5%)



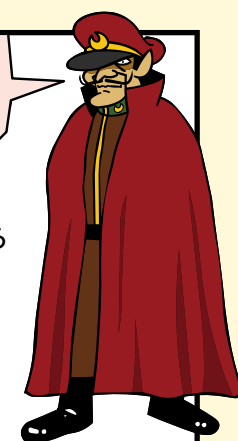
睡眠

良質な睡眠を得るための行動ができていない人の割合
... **45.3%** (+0.9%)

睡眠に関する12項目

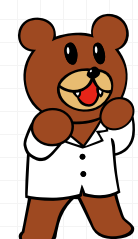
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べている | <input type="checkbox"/> 入眠2、3時間前に軽い運動や入浴をしている |
| <input type="checkbox"/> 夕食は就寝2時間前までに終えている | <input type="checkbox"/> 夜は明るすぎない暖色系の照明にしている |
| <input type="checkbox"/> 毎日同じ時刻に起きている | <input type="checkbox"/> 寝酒はしない、又は減らしている |
| <input type="checkbox"/> 起きたら朝日を浴びるようにしている | <input type="checkbox"/> 眠くなってから就寝するようにしている |
| <input type="checkbox"/> 夕方以降はカフェイン摂取を控えている | <input type="checkbox"/> 休日の睡眠のとりすぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> 就寝前のPC・スマホ・TV・ゲームを控えている | <input type="checkbox"/> 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
良質な睡眠を得るための行動が
できていると定義しているぞ！



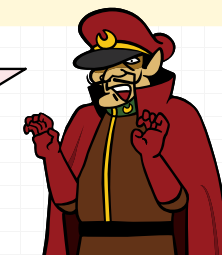
歯の手入れ

- 1日3回歯の手入れをしている人の割合 ... **26.5%** (+0.3%)
- ※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 ... **56.5%** (+2.0%)



調査開始からちゃんと
上がってるじゃねーか！

来年度はMHP「いきいきワクワク
ACTION」の最終年度じゃ。
この調子で5年目も駆け抜けるぞ！



最終回

「楽ラクコミュニケーション」シリーズ 第3弾

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

悩みを抱え、モヤモヤしたり、イライラしたり…。

そんな憂鬱な感情を言葉にしないまましていると、さらに不快な状態が続きます。

悩みを一人で抱え込み続けることは、ストレスの増大にもつながります。

今回は、「悩みをアウトプットして言語化する」メリットとコツをお伝えします。

多くの人は悩みを アウトプットする習慣がない

悩みを抱えながらも、多くの人が他者に相談できない背景には、話すことへの苦手意識や過去のトラウマ、解決への諦め、相談相手の不在などがあります。

たとえ第三者に相談できたとしても、表面的な会話に留まり、感情を十分に伝えきれていないケースも少なくありません。多くの人が、**悩みをアウトプットして言語化する習慣がない**ことがその一因と考えられます。



なんだかモヤモヤ…。
でも、どうしたら
いいの…?

悩みをアウトプットして「言語化」するメリット

人の悩みは複雑で、さまざまな要素が絡み合っています。そのため問題の本質が見えにくくなりがちです。まずは絡み合った要素を整理するために、アウトプットしてみましょう。思考の95%は、無意識で処理されるといいます。アウトプットによる「言語化」で、漠然として捉えどころのない感情を、**客観的、具体的に捉えられる**ようになります。



アウトプット
してみましょ～

「言語化」のメリット

- 1 **悩みの可視化** (見える化。取り扱いを可能にする)
- 2 **悩みの整理** (分析。自己解決が可能になる)
- 3 **悩みの外化** (頭の^が中の考えを外に出す。脳内の棚卸し)
- 4 **ガス抜き** (思っていることをそのまま話す。心が軽くなる)
- 5 **共有** (コミュニケーション。共感による癒やし)
- 6 **行動化** (行動が促される)

楽ラクトレーニング

こころの風船が破裂する前に やっておきたいこと



まずは気持ちを書き出してみよう

悩みが出てきたら、自分の気持ち(感情)をメモに書き出してみましょう。

その書き出した気持ち(感情)に対して「なぜそう感じたのか?」と、

思考を深掘りしていくことが大切です。

自分の感じたことをアウトプットし、「なぜ?」と考える癖をつけることで、

自分の中にある気持ちを言語化し、**気持ちの整理にもつなげていく**ことができます。



安心して話せる相手を探そう

過去の否定的な言語化体験(否定された、バカにされたなど)から、自分の気持ちを言葉にすることを恐れる方もいるかと思います。

しかし、安心して話せる相手を探し、悩みを言語化し伝えることで、

共感や応援を得られる可能性があります。



「相談」は解決を目指さない

相談は「解決法を見つけること」と思われがちですが、完璧な解決を目指そうとする心理的なハードルから一人で抱え込み、最後には気持ちが爆発してしまうこともあります。いきなり「すべてを解決しよう」とせず、「**ガス抜きをしよう**」ぐらいの**気持ち**で悩みを少しずつ話していただくことからスタートしましょう。

「ガス抜き」として話す際のポイント

- | | |
|-----|---|
| 話す側 | 問題解決を目指さず、困っていることや悩みを少しずつでもいいので話す |
| 聞く側 | いきなり助言やアドバイスをせず、まずは共感して聞くことに徹する |
| 結果 | <ul style="list-style-type: none"> ● 悩みが共有できることで心が軽くなり、一人ではないと感じられる ● ガスが抜けた分、自ら考える余裕が生まれ、次の行動へのきっかけとなる |



言語化の第一歩は、焦らず、言葉にできない気持ちを大切にすることから始まります。完璧な「正解」を用意するのではなく、思っていることを「形にしていけるプロセス」を通して、自分自身をより深く理解することができるでしょう。

難しいと感じたなら、少しずつでも大丈夫。

この記事で紹介したことが、皆様の言語力アップのきっかけとなったら幸いです。

レンチンでラクチンおかず



バゲットはもちろん、
コーンフレークや
フライドオニオンも相性抜群!
お好みでトッピングを♪

調理時間
約5分

エネルギー
約216kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:15.0g
脂質:7.1g
炭水化物:22.8g
食物繊維:1.9g

※エネルギー、参考栄養価にはバゲット(20g相当)を含みます

シェントウジャン - 台湾風豆乳スープ -

【材料 (1人分)】

無調整豆乳 300mL
ザーサイ 15g
鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ2/3
すりおろし生姜 小さじ1/3
(チューブの場合は約1.5cm)
酢 大さじ1
桜エビ(乾燥) 大さじ1
青ねぎ(小口切り)、パクチー(ざく切り)、
ラー油、バゲット(薄切り) 適量

【作り方】

- ザーサイはみじん切りにする。
- 耐熱カップ(盛り付け用)に豆乳、1、Aを入れて混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約1分50秒加熱する。
- 2に酢をまわし入れ、とろみがつくまで混ぜ、桜エビ、青ねぎ、パクチーをのせてラー油をかけてできあがり。軽く焼いたバゲットをスープにひたしながら食べると、より本場に近い味わい。

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! 最終回はほっこりしたい日におすすめのレシピ。

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♪

カラフルレンジキッシュ

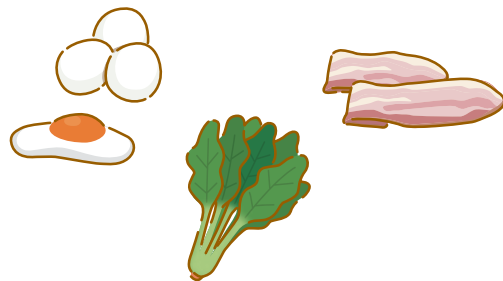
【材料 (4人分)※耐熱容器16cm×16cm 1台】

卵 3個
ほうれん草 3株
ベーコン 3枚
牛乳 150mL
シュレッドチーズ* 20g
コンソメ(顆粒) 小さじ1
塩、コショウ 各適量

※刻んだナチュラルチーズ

【作り方】

- 水で洗ったほうれん草を水気がついたままラップに包み、電子レンジ(500W)で約1分50秒加熱する。水にさらし、4cmの長さに切る。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、さらに1と2を加えて混ぜる。
- 耐熱容器に3を流し、ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約6分加熱してできあがり。お好みでケチャップをつけてもおいしい♪



「ブロッコリー・
玉ねぎ・チーズ」や、
「きのこ類とハム」、
「にんじん・玉ねぎ・ツナ」
などアレンジいろいろ!



調理時間
約10分

エネルギー
約155kcal
1人あたりの参考

参考栄養価(1人あたり)
たんぱく質:9.5g
脂質:12.0g
炭水化物:3.5g
食物繊維:0.7g

※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



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。

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、
最終となる第4回目は「足指の力=足の把持力」です。

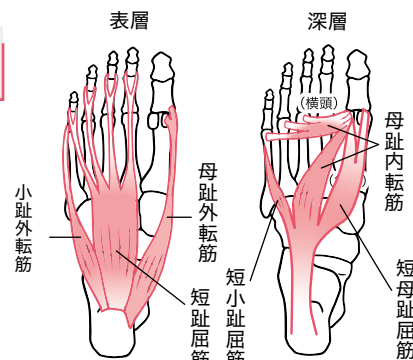
最終回 足の把持力編



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

把持力を鍛えると、どんなメリットがあるの？

足の把持力とは、足の指で地面をつかむ力、いわゆる足の握力のことです。
足の指は短母趾屈筋、短趾屈筋など手の指と似た筋肉で構成されており、
それぞれが協調してはたらくことで地面をつかむ力が生まれます。
この力を高めると、瞬発力や歩行速度が強化されるだけでなく、
転倒や姿勢悪化の防止、巻き爪の進行抑止、土踏まず(アーチ)の形成
による足の疲労軽減など、さまざまな健康効果が期待できるといわれています。



足指に関する筋肉

足指じゃんけん、できますか？

足の指を手のように自在にコントロールしてみましょう



思うように動かせないときは
手を使って足指を開いたり、
マッサージをするように
ほぐしてあげましょう。

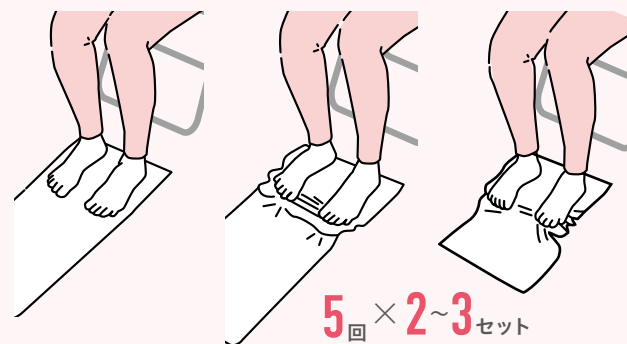
POINT
親指も横へ広げるよう
意識しましょう。
※親指だけが上を
向かないように！

足指のエクササイズ

タオルギャザー

- ① 椅子に深く腰掛け、裸足になり、足指の下にフェイスタオルを敷く
- ② 指で巻き取るようにタオルを引き寄せる
- ③ 最後まで引き寄せるよう意識する

POINT 大きな動作でリズムカルに行う

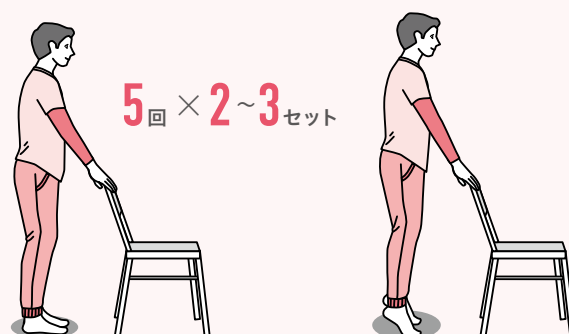


5回×2~3セット

ヒールレイズ

- ① 裸足になり椅子や机、壁などに手を軽く添える
- ② からだは真っ直ぐにし、3秒かけてゆっくりとかかとを持ち上げる
- ③ 高い位置で2秒キープ
- ④ 再び3秒かけてゆっくりとかかとを下ろしていく

POINT 5本の指をすべて使うイメージで行う



5回×2~3セット

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。

ご希望の方は、**2026(令和8)年1月20日(火)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。

(払込方法を変更されない方は、ご連絡および書類でのお手続き不要です)

払込方法変更手続き連絡先：健康保険組合 特例退職・任意継続担当 TEL:03-3218-3115

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)	2026年 (令和8年) 1月20日(火)
	② 年間一括払い (4月~翌3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)	

《2026年5月~2027年4月末までに75歳を迎える方》

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。

※2026年4月に75歳の誕生日を迎える方は、4月分保険料の徴取引落しはありません

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、『2025年保険料納付証明書』を、
2026(令和8)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。

3 「保険証・高齢受給者証・資格確認書の回収」について

12月1日以降の有効期限が記載されている「カード型の保険証(特退:紫色/任継:黄色)」・「高齢受給者証」・「資格確認書」については、健保へのご返却は不要です。回収もいたしませんのでお手元にある方はご自身で破棄をお願いいたします。

4 「子ども・子育て支援金」について

2026年4月から健康保険料に上乗せするかたちで「子ども・子育て支援金」を徴収し、健康保険組合にて国へ納付することとなります。

2月下旬に送付いたします「保険料決定通知」をご参照願います。

半年払い・年間一括払いの方は、2026年3月6日引落し分健康保険料より変更

月払いの方は、2026年4月6日引落し分健康保険料より変更

心とからだの健康相談 ☎0120-568-324

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！

●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。

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

海外からのご相談申し込み電話番号 ▶▶▶ ☎03-6747-0899

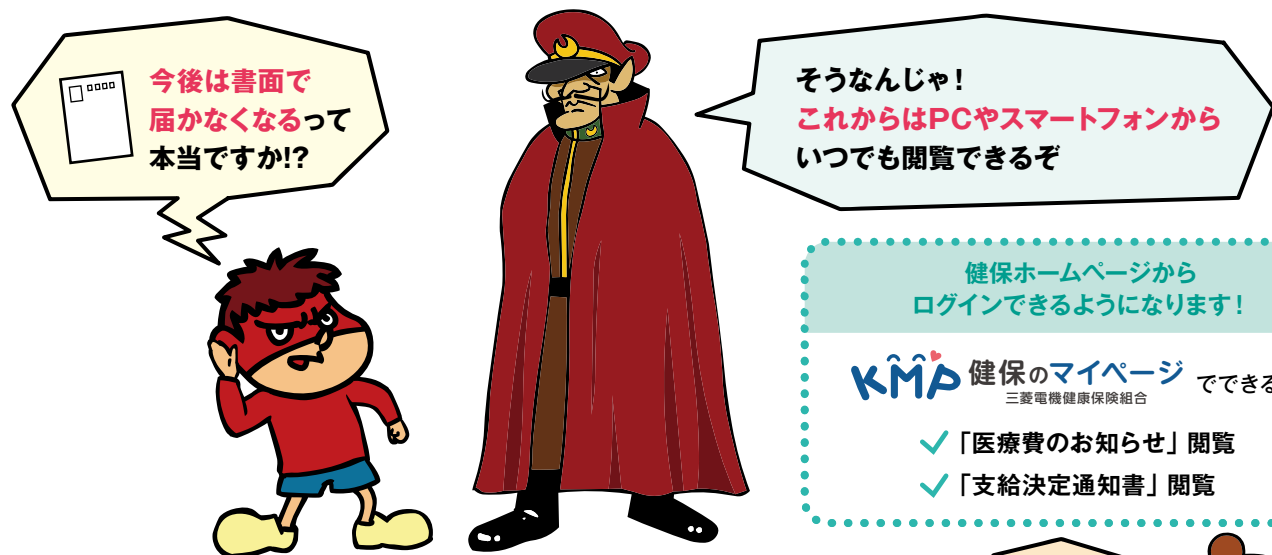


2026年
1月より
利用登録
開始!

健保からのお知らせ

KMA 健保のマイページ
三菱電機健康保険組合

「医療費のお知らせ」及び「支給決定通知書」が
紙から**Web**へ移行します!



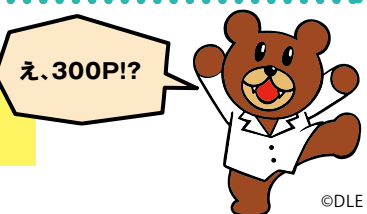
健保ホームページから
ログインできるようになります!

KMA 健保のマイページ
三菱電機健康保険組合

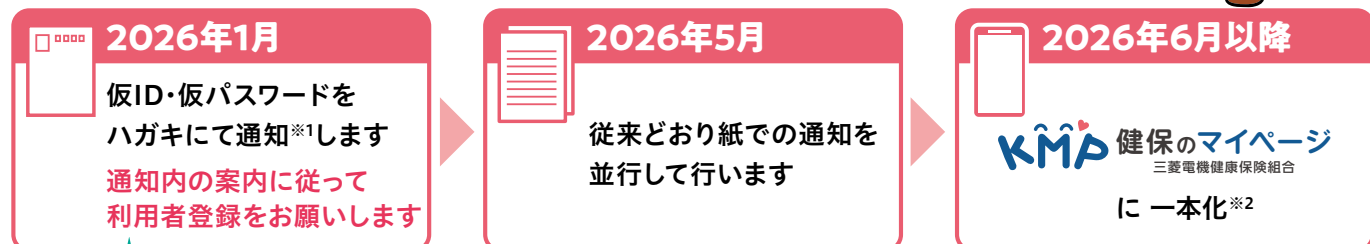
でできること

- ✓「医療費のお知らせ」閲覧
- ✓「支給決定通知書」閲覧

2026年3月31日までに「健保のマイページ」の利用者登録が
お済みの方にMHPポイント**300P**を付与します! 早めの登録をお願いします!



【ご利用までの流れ】



登録後、各種情報が閲覧可能になります

※1 ハガキは各職場経由で配布いたします。特例退職・任意継続被保険者の方にはご自宅に郵送いたします。
※2 利用者登録がお済みでない方には、当分の間、従来どおり紙版の通知を継続します。

VOICE 読者の声

「アントレ」では、事業所経由で約20名の方々にモニターになっていただき、最新号の感想やお気づきの点を伺っています。今回から、その一部を要約してご紹介することになりました!

「健康チャレンジ・みんなで歩活」(P.4-5)

ポイントを貯めて何に使えるのかわかりません。具体的な特典の記載があるといいと思います。(40代男性)

ご意見ありがとうございます。
本号の最終ページでご紹介しました!

「決算報告」(P.6)

高額な医療費支出が続いている上に、納付金も恐ろしい金額。若い世代の方も含めて重大疾病にかかる前に、アントレを通して予防活動の大切さが伝わるといいなと思います。(50代女性)

これからも健康づくりに役立つ
情報を集め、皆様にお伝えします!

アントレ
129号について



「言語化スキルUp」(P.8-9)

「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」に共感しました。日ごろから相手への思いやりを忘れないことが大切ですね。(50代女性)

「相手への思いやり」私たちも
誌面づくりに活かしてまいります!

皆様、率直なご意見をありがとうございました! モニター以外の方も、お気づきの点がございましたらメールなどで健保までお声をお寄せください。また今後、読者の皆様にはモニターのご依頼をするかもしれません。その際はぜひご協力をお願いします。

いきいき ワクワク

インドアグリーンを楽しむ

Vol.4: 最終回 ハンギング向きの植物

今回は、「吊るす」ことでより魅力的に見える植物をご紹介します!

お部屋の印象がガラリと変わる!? おすすめの観葉植物3選



▲リプサリス・キルベルギー

リプサリス

葉のない円柱状の茎がユニーク。白い花を咲かせた後、真珠のような実を無数につける。湿度の高い環境を好むが、土の蒸れには少し弱い。



▲ホヤ・カルノーサ

ホヤ

肉厚の葉と、絡みつくつるを持つ。「サクララン」とも呼ばれ、上手に育てると年2回ほど開花する。花は蠟細工にもたとえられる光沢を持ち、強く香る種類もある。

ティランジア

「エアプランツ※」の一種で、葉と葉の間に水を溜めるタンクタイプ。なかでもキセログラフィカは「エアプランツの王様」の異名を持ち、生育条件が整えば直径60cmほどにまで育つ。

※「エアプランツ」とは? 樹の幹などに着生して育ち、葉の表面を覆う毛状の細い突起から、空気中の水分を根元に移動させ、吸収して育つ植物の総称。



▲ティランジア・キセログラフィカ

360°のアングルを楽しむ!

ハンギングに使えるアイテム

ハンギングプランター

ロープやチェーンがついたプランター。S字フックやレールに吊るすだけでOK! 素材もさまざま

フックには、鉢のほかに植物、土、水の重さが加わることを考慮して、十分な耐荷重のものを選ぶこと



プラントハンガー

鉢を中にすっぽりと入れた状態で吊るすことができるハンギングアイテム

ハンドメイドが好きなら、ロープや麻紐を使う「マクラメ編み」にチャレンジするのも楽しい!



これで失敗知らず!
ハンギング
植物の水やり

- ✓ 水やりの際は鉢を下ろし、ベランダや洗面所ですっきりと!
- ✓ 鉢底から流れる水が切れたら、元の場所へ戻す。

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