

# 健保から「黄色い封筒」は届いていますか？

3月下旬より順次、三菱電機健保に加入する今年度末(2027年3月31日)時点で35歳以上の被扶養者の皆様、特例退職・任意継続の皆様のご自宅に「黄色い封筒」を郵送しております。

## 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。

## お得に 健診を受けるための4STEP

- STEP 1** 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** 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。
- STEP 3** 健診を受診。**最大30,000円(税別)**を健保が費用補助!
- STEP 4** 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【2026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!

この記載が目印!

2026年度  
三菱電機健康保険組合  
健康診断のご案内

Entrée No.131

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  
Entrée: 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活用ください。

2026年4月1日発行

三菱電機  
健康保険組合

# アントレ Entrée

けんぽ広報誌

No. **131**  
2026 / SPRING



今回の特集のテーマは「歩く」!  
サイコロを振って歩行に関する  
トレーニングをするんだ!



※実施の際は、安全に十分注意してください。無理をせず、痛みが出たら中止してください。

**プランク**

肘とつま先を床につけ、体幹の力でからだを一直線に支えて静止。

30秒

**スクワット**

ひざがつま先よりも前に出ないように注意!

10回

**フロントランジ**

大きく一歩踏み出して、ひざを90度に曲げる。左右交互に!

左右5回ずつ

**ヒップリフト**

仰向けでひざを曲げ、お尻を持ち上げる。

10回

**カーフレイズ**

足を肩幅に開いて、ゆっくりかかとを上げ下げ。

20回

**水分補給**

こまめに水分をとるのを忘れずに!

10回連続で水分補給ができました

お腹がタプタプになっちゃうよ!

2~3セットやると、高負荷なトレーニングになります

- 特集** からだが喜ぶ驚きのメカニズム 「歩く」は最強の健康法!
- 新連載** ▶ (楽ラクコミュニケーションシリーズ第4弾) 心がもっとラクになれる~ここラク~  
▶ (運動新企画) ○活、何する?【第1回:歩活編】  
▶ (レシピ新企画) ○活クッキング【第1回:筋活編】

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/>

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

## みんなの歩活

**エントリー期間**  
2026年 **4.1**(水) 14:00 - **4.30**(木) 23:59

**イベント期間**  
2026年 **5.1**(金) 0:00 - **5.31**(日) 23:59

みんなで歩活の参加はこちらから

まだkencomiに 登録していない方  
すでにkencomiに 登録している方

アプリをダウンロード!  
kencomiに登録!

「みんなで歩活」に  
エントリーしましょう!

## 健康チャレンジ キャンペーン

**開催期間**  
2026年 **6.1**(月) - **7.31**(金)

健チャレの参加はこちらから

[iPhone] [Android]

※アプリから参加の際の初期登録に必要な健康コードは **こちら**

【健保コード】  
MHP

歩活も健チャレも参加・達成すればMHPポイントがもらえるぞ!



©DLE

編集後記 今回「三菱電機グループの取り組みFILE」の取材で静岡製作所に伺いました。活動への思いや工夫あふれる取り組みに触れ、担当者として私も刺激をいただきました! さて、5月から「みんなで歩活」、6月からは「健康チャレンジキャンペーン」がスタートします。皆様、ぜひご参加ください! (健保 石井)

©DLE



からだが好き驚きのメカニズム

# 「歩く」は最強の健康法!

「歩く」ことは、特別な道具も準備もいらず、年齢や性別を問わず誰でも気軽に始められます。驚くほど多くの健康効果があるので、日常生活で少し「歩く」を意識して取り入れてみてください。

今日は歩くことの  
すごさや楽しさを紹介するぞ!

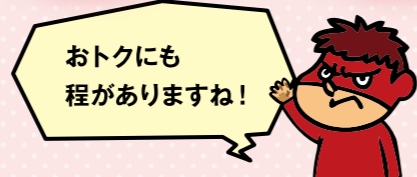


### 歩くことで得られる効果

- 1 心肺機能の活性化
  - 2 血流改善による冷え性の改善
  - 3 精神的なリフレッシュ・ストレス発散
  - 4 睡眠の質向上
- etc.



歩くだけでこんなに  
いろんな効果があるんだぞ!



おトクにも  
程がありますね!

## 歩いて「第2の心臓」を動かす!!

「歩く」動作は、ふくらはぎの筋肉を収縮させ、重力に逆らって下半身の血液を心臓へ送り返す「ポンプ」のようなはたらきを促します。このはたらきから、ふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれます。足はからだの最も下に位置するため血液がたまりやすく、そのまま放置すると冷え性・むくみ・だるさなどの症状を引き起こします。歩くことによって、これらの症状を改善し、健康的な血流を保つことができます。



## 歩くと脳のはたらきが変わる!!

軽度でリズムカルな運動である「歩く」ことを継続すると、脳内でセロトニンというホルモンが増加します。このセロトニンは自律神経のバランスを整え、ストレスや不安を和らげるはたらきがあります。また、筋肉からはイリシンというホルモンが生成されます。イリシンは脳内で海馬と呼ばれる部分に作用し、記憶や学習能力を活性化させる効果があることもわかっています。

歩けば気分が  
前向きになるんですね



なぜ人は歩くのか?

# 「歩く」を楽しむコツ・続ける秘訣

歩くことを習慣にしている人は、なにか「楽しみ」を見つけているんじゃないよ。我々も歩くのが好きになる作戦を考えよう!



## 歩くのが好きになる? 楽しみ方 6選

### 作戦1 良い眠りのための新ルーティン

ちょっとだけ歩いて、少し疲れることで、寝つきや睡眠の質が良くなるかもしれません。



最高の睡眠法は、自分の足でつくるんだ...zzz



### 作戦3 コミュニケーションにも!

家族や友人と歩くのも良い刺激になって、普段とは違う会話ができるかも!



密室会議より、青空密談

### 作戦5 がっつり体力づくり

歩くことを侮ることなかれ! しっかりと負荷を上げれば立派な運動です!



将来の自分に、筋肉の仕送りを!



### 作戦2 フォトコレ

季節を感じながら、美しい景色や印象的な街並み、猫などを撮影すると歩く楽しさも倍増!



世界を自分のフリー素材集にするんじゃない!

### 作戦4 アプリで楽しみながら

GPSを活用したウォーキングゲームなどが多く登場しています。歩数を記録して、モチベーションUP!



徳を積むより、歩数を稼げ!



### 作戦6 じっくり考える時間に

歩くと考えが深くなり、良いアイデアが出るかも! さらに思考もポジティブに。



脳内のごみ箱、空にします



理想的な歩き姿勢や効果的な歩き方はP.10をチェック!



「健康づくり」を 広める 巻き込む 盛り上げる

# 三菱電機グループの 取り組み FILE

三菱電機株式会社 静岡製作所  
「ウォーキングイベント」編 (静岡)

vol. 1

従業員の健康づくりやより良い組織づくりのため、独自の取り組みを打ち出している事業所をアントレ編集委員が訪問！ねらいや工夫をお聞きました。

## 静岡独自！

### 「いきいきワクワクウォーキング」とは？

- きっかけはコロナ禍。出社を前提としないウォーキングイベントを立ち上げることに。
- 「kencomの登録者数UP」「8,000歩/日以上歩く人の増加」を目標に、kencomの歩数記録と運動した独自イベントとして2020年度より始動。
- 「みんなで歩活」期間外の3か月間の平均歩数が8,000歩以上の参加者に、順位に応じた景品を配布。
- 参加者は年々増加傾向で、今では約1,200人の従業員が参加。関係会社も一体となって取り組む施策として定着している。

**荒木さん**

皆さんの声を企画に反映

静岡の皆さんがどんなイベントを希望し、参加したいと思うのかを実際にヒアリングして、できる限り反映するよう努めました。

**中田さん**

新担当として奮闘中！

荒木さんのバトンを受け継ぎ、健康増進センターと連携した健康情報の発信に一層注力していきます。動画の活用なども検討していきたいです。

**渡辺さん**

アントレを教育に活用

健保サポートの恩恵を認識してほしいので、アントレに掲載されている健保予算の収支報告を、社員登用者等の研修の機会に活用しています。

■静岡製作所 DATA  
設立:1954年 従業員数:3,500人  
生産品目:冷凍冷蔵庫、エアコン、空調用コンプレッサー、エコキュート  
[2026年3月現在]



取材に協力してくれたのは  
総務部 安全衛生課:  
渡辺 晃さん(左)、  
中田 智也さん(中央)  
総務部 研修課:  
荒木 直人さん(右)

## 従業員の「参加したい！」を引き出すアクション

### 広める

ポスターの掲示のみでは十分に知ってもらえないと判断。施策担当の荒木さんが、各職場の朝礼・夕礼に向いて直接告知！

### 巻き込む

「kencomの登録」を強制はせず、ひさやま元気予報(将来の健康状態のシミュレーション)や健康記事の配信等のコンテンツを利用するメリットを強調。自発的なkencomの利用登録につなげた。登録率は2021年度28%→2025年度56%に増加！

### 盛り上げる

景品は参加者の声を反映して選び、これが大好評！

2025年度の景品。順位に応じて等級をつけていることも、参加者のモチベーションアップの一助に

「歩活」にも注力しています！

## 静岡の上位参加者に聞きました

### 歩活で上位の成績を出す秘訣は？

- 歩活期間中以外も、毎日適度に運動している(20代・男性)
- 賞品をもらうための強い意志(20代・男性)
- メンバー全員に主体性があるかないか(20代・男性)

2024年度参加率 42.5%

健保のマイページでは、荒木さん・中田さん・渡辺さんへのインタビュー記事を公開中！



KMA 健保のマイページ  
三菱電機健康保険組合

▶kencomの登録とみんなで歩活の参加についてはP.12をご確認ください！

## 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。その一部を、要約してご紹介します！

### 表紙

まちがい探しは子ども達が大好きなので自宅に持ち帰り、一緒に楽しむことができました。難しかったですが、まちがいを見つけるのは楽しいです。(40代女性)

ご家族で手に取っていただけ良かったです。制作側も大変でした(笑)

働きやすい職場環境づくりにお役立てください！

### 「MHP活動紹介」(P.4~5)

「女性の健康」に焦点を当てたセミナーは、女性だけでなく男性にも「健康な職場を創る」ために知っておくべき情報を提供しており、多くの従業員の健康意識向上につながる内容だと思いました。(20代男性)

### アントレ 130号について



### 「運動」(P.12)

先日受けたInBody測定でも下半身の筋肉を使うといい、と聞いていたので具体的なエクササイズを知ることができてよかったです。(30代男性)

座ってできるエクササイズもあるのでぜひ皆様も！

### 「医療費のお知らせ Web化」(P.14)

はがきが溜まっており、捨てるに捨てられなかったので良かった。過去の分も遡って閲覧できるのでしょうか？(40代女性)

はい、過去5年分を見ることができます！ぜひご利用を！

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、お気づきの点がありましたらメールなどで健保までお声をお寄せください。

## 活動報告

全国のMHP推進リーダーが参加

# 職場でMHP活動を推進する 担当者の研修が開催されました！

事業所ごとのMHP活動は、「MHP推進リーダー」にご協力いただきながら展開しています。2025年11月4日~5日、MHP推進リーダー向けの研修を開催。グループ全体の今後の健康増進活動の促進を図るねらいです。今年度はオンラインも含め、約270名に参加いただきました。

## Day.1 「伝え方」に関する特別セミナーの聴講

1日目は、「対象者への伝え方」をテーマに東京大学の後藤英子先生による特別セミナーを実施。日頃の業務に活用できるような「伝えるメッセージ」のコツなどを解説いただきました。また、三菱電機(株)人財統括部人事総務部・部長の小野木さんより「三菱電機グループにおける健康経営」についてご説明があり、MHP活動の方針を改めて周知・確認する場となりました。



▲所属する事業所の活動について情報共有する参加者

## Day.2 活動事例紹介/グループワーク

2日目の午前中は、事業所の活動事例紹介を実施。2025年度中に健康経営優良法人を取得した2事業所に、健康経営の取り組みについて発表いただきました。午後からは、グループ内での情報共有を行うとともに、「効果的な通知内容の検討」についてグループワークを実施しました。1日目の特別セミナーで学んだコツやアイデアを持ち寄り、各グループでオリジナリティのある、目を引く施策案内通知の作成を行いました。



▲2日目のグループワークの様子



▲当グループにおける健康経営についてスピーチする小野木さん

## 事業所活動事例紹介



### 「MPEC健康経営の取り組み」 三菱電機プラントエンジニアリング(株)

三菱電機プラントエンジニアリングは2025年3月、大規模法人部門の認定を取得



### 「健康経営優良法人認定までのみちのり」 メルコアドバンストデバイス(株)

メルコアドバンストデバイスは2025年8月、「ネクストプライト1000」の認定を取得

## 参加者の声

グループワークを楽しんで行うことができ、活発な意見交換ができたことがよかったです。

1日目のセミナーを基にした2日目のグループワークは、非常に勉強になりました。今後の資料作成に活かしていこうと思います。

MHPの担当者が一堂に会して情報共有する場があることを有難く感じています。



ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！  
2026年度も、MHP活動推進へのご協力をよろしくお願いいたします。

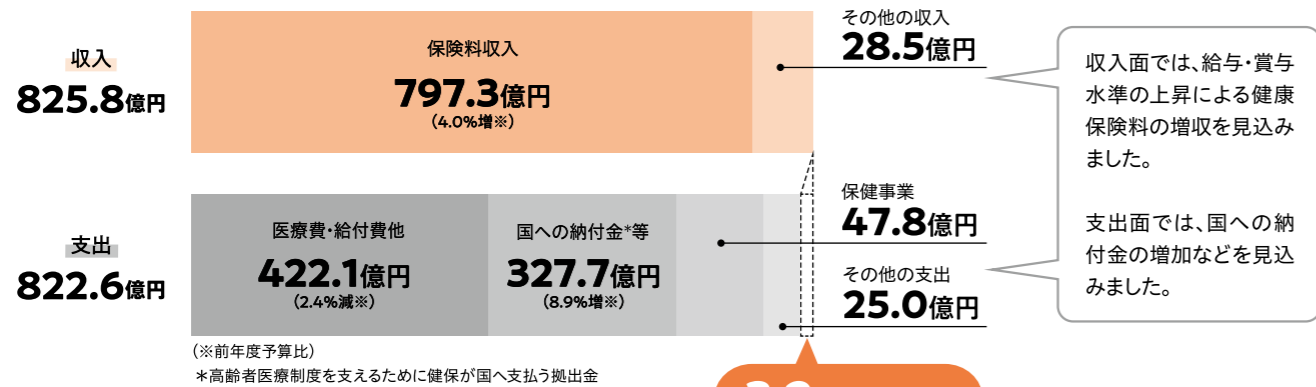
# 2026年度 健保予算のご報告

2026年2月20日に開催された第147回組合会において2026年度の収入支出予算を決定しました。

## 2026年度予算 収支について

診療報酬の改定による医療費の増加、および国への納付金(高齢者医療への支援)の増加が見込まれていますが、保険料収入の増収を見込み、収支としては黒字見込みでの予算編成となりました。

なお、健康保険料率については9.3%に据え置きます。



介護勘定は以下のとおりです。

科目	単位(百万円)	
	2026年度予算	2025年度実績
介護保険料収入	9,890	9,890
その他収入	676	676
収入合計	10,566	10,566
介護納付金	10,057	10,057
その他支出	509	509
支出合計	10,566	10,566

### 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 (2025年度と同額)
- 一般保険料：24,180円/月 (2025年度と同額)
- 介護保険料：4,420円/月 (2025年度と同額)
- 子ども・子育て支援金：598円/月 (2026年度より徴収開始)

### 子ども・子育て支援金勘定について

科目	単位(百万円)	
	2026年度予算	2025年度実績
支援金収入	1,849	1,849
その他収入	40	40
収入合計	1,889	1,889
支援納付金	1,784	1,784
その他支出	105	105
支出合計	1,889	1,889

### 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：440,000円 (2025年度：410,000円)

# KMP 健保のマイページ

三菱電機健康保険組合

利用登録をして  
活用しよう!



## もっと便利に、安全に! KMP、進化中。

「医療費のお知らせ」「支給決定通知書」に加えて、利用登録者向けに限定情報の公開を始めました。

## KMP独自記事 第1弾!

### アントレ131号からの新連載企画

「健康づくり」も 広める 巻き込む 盛り上げる  
三菱電機グループの  
取り組み FILE

読んでいただけましたか?  
まだの方は  
P.4をチェック!  
CHECK!

vol. 1 三菱電機株式会社 静岡製作所  
「ウォーキングイベント」編  
紙面だけではお伝えしきれない情報を  
KMPを使ってお届けしてまいります!

## 利用登録はお済みですか?

⚠️ こんなお問合せが届いています。ご注意ください

- Q1 メールアドレスを一つしか持っていないが、そのメールアドレスを変更したい。あるいは、すでにメールアドレスを変更してしまい、暗証キーを受け取れなくなってしまった。
- Q2 新規利用登録をする前に『「健保のマイページ」利用登録のお知らせ』を無くしてしまった。

A Q1, Q2いずれの場合も仮ログインID、仮パスワードを再発行いたしますので、お手元に届き次第お手数ですが新規利用登録画面にてメールアドレスの登録からお願いいたします。

**再発行の手順**  
『「健保のマイページ」仮ログインID、仮パスワード再発行依頼書』に必要事項をご記入いただき、郵送または社内便で三菱電機健保組合「健保のマイページ」お問合せ窓口までご送付ください。  
再発行依頼書▶三菱電機健康保険組合公式ホームページ「申請書一覧」からダウンロードしてください。

再発行依頼書の到着後「仮ログインID、仮パスワード」を再発行し、印刷物として一般加入者の方には事業所経由で、任意継続、特例退職者の加入者の方にはご自宅へ送付いたします。

※仮ログインID、仮パスワードの発行後は、すでにご登録いただいているメールアドレス、ID等は無効となります。

利用登録はこちらから!  
利用登録手順はこちらから!

## 2026年度より「子ども・子育て支援金制度」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは? 少子化・人口減少が危機的な状況にある中、子育て世帯に対する大きな給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

- いつから?** ~開始時期について~ 2026年4月分保険料(5月の給与天引き)より健康保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。
- 何に使う?** ~支援金の用途について~ 児童手当の拡充や妊婦のための支援給付、出生後休業支援給付率の引き上げ等に使われます。
- いくら支払う?** ~どの程度の負担額か~ 「標準報酬月額×支援金率(0.23%を労使折半)」となるため、被保険者の所得(標準報酬月額)によります。2026年度については、月給20万円なら230円、月給30万円なら345円の負担です。支援金率は徐々に引き上げられます(2027年度:約0.32%、2028年度:約0.4%、いずれも労使折半)、2028年度の支援金率を上限にそれ以降は右肩上がりが増え続けることはありません。



## 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 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

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

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

「楽ラクコミュニケーション」シリーズ 第4弾

心がもっとラクになれる

新連載

# こころラク

自分も相手も大切にできる

やさしい関係づくり



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

日常で人とのコミュニケーションは欠かせませんが、何気ない場面で心が揺れることもあります。

それは「性格の問題」や「努力不足」ではなく、心とからだは自分を守ろうとする自然な反応。

このシリーズでは、そんな「揺れやすい心」を理解し、少しずつ整えていくことで、

自分にも相手にもやさしくなるコミュニケーションのヒントをお届けします。

## 心が揺れるのは「あなたのせいじゃない」

気づかないうちにON/OFFしている「心のモード」の正体

私たちの心は、ただ感情を「感じる」だけではありません。

日常の中で、心はさまざまな刺激に反応して、「感じる」「守る」「つながる」のスイッチを切り替えています。

心のはたらき	心やからだの反応例
<b>感じる</b> — 感情をキャッチする	<ul style="list-style-type: none"> <li>うれしくて笑顔になる</li> <li>悲しくて涙が出る</li> <li>不安で落ち着かなくなる</li> <li>イライラしてからだが熱くなる</li> </ul>
<b>守る</b> — 傷つかないように反応する	<ul style="list-style-type: none"> <li>黙り込む/距離をとる</li> <li>話題をそらす/笑ってごまかす</li> <li>言い返す/怒る/責める</li> </ul>
<b>つながる</b> — 人と関わりたくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>「わかってほしい」と思う</li> <li>誰かにそばにいてほしい</li> <li>誰かに話したくなる</li> </ul>



日常のよくある場面

- 怒った顔で名前を呼ばれる ..... 緊張して身構える
- 友人の返信が遅い ..... 関係が切れるかもしれないと不安になる
- 厳しく注意される ..... 頭が真っ白になる
- 「大丈夫?」と声をかけられる ..... 安心して涙が出る
- 家族に「まだ片付けてないの?」と責められる ..... イラッとして反発する
- 誰かに話を聞いてもらう ..... 共感を得て安心し、呼吸が落ち着く



こうした反応は、すべて心があなたを守り、他者との関係をつなげようとしている証。

悲しくなるのは「助けてほしい」というサインだったり、

怒りは「これ以上傷つきたくない」という防御反応だったりするものです。

どんな感情も、あなたを守るためにちゃんと役割を持っているのです。

## 今の自分に、そっと気づく

気づきが、心に「余白」と「戻る道」をつくる

心が揺れているとき、私たちはつい過剰に反応してしまいがちです。

きつく言い返したり、黙り込んでしまったり。あとで「何であんな態度を取ってしまったんだろう」と後悔することも。

そうならないために大切なのが、「今、ここにある自分の気持ちに気づく」こと。

気づくことで心の中に「余白」が生まれ、それが安心に戻るための道しるべとなります。

### 日常でできる「気づきのトレーニング」1分間「今ここ」チェック

たった1分でも「今ここ」に戻ることで心に余白が生まれ、

反応に流されずに自分の行動や言葉を少しずつ選び直せる状態になります。

次のようなとき、トレーニングをしてみましょう。

- モヤモヤしているとき
- 緊張しているとき
- ちょっとイラッとした直後
- 帰宅してホッとした瞬間

### チェックの仕方

- 1~2回、深呼吸をする。
- 今、何を感じている?(気持ち・からだ・呼吸に意識を向ける)
- そのまま「そうなんだね」と受け止める。
- 「本当はどうしたかったのかな?」と考える。



このチェックは、自分を責めるためではなく、理解するためのものです。

言葉にできなくても、「ああ、今は心が揺れているんだな」と気づくだけで、心に余白が生まれます。

### 安心モードに戻る道は「揺れた心を整えるスイッチ」を見つけることから

心は、どんなに揺れても、安心モードに戻る力をちゃんと持っています。

自分にとって「安心できる感覚」を思い出すことも効果的です。

小さな安心の積み重ねが、心の揺れを少しずつ整えてくれます。

### 心を整える3つのやさしいスイッチ

この3つは、どれも特別な道具は不要で、すぐにできることばかりです。ぜひあなたの「安心スイッチ」を見つけてみてください。

#### 呼吸

ゆっくり吐くと、心も落ち着いてきます。「ふーっ」と長く吐くだけで、緊張がゆるみます。

#### からだ

からだをゆるめると、心もほぐれます。肩を回したり、手をグーパーするだけでもOK。

#### 安心

好きな香り・音楽・あたたかい飲み物・信頼できる人の声を思い出す。胸に手を当てて「大丈夫」とつぶやく。



心が揺れるのは、あなたが「弱い」からではなく、ちゃんと自分を守っているからです。

まずはそのしくみを知って、「今、私はがんばってるんだな」と気づけること。

それが、やさしい関係づくりの第一歩です。次回も「こころラク」連載は続きます。

# 〇活何する?

## 第1回 歩活編

2026年度の運動紹介ページでは、毎号、P.2~3の特集ページと連動して、運動や健康に関する情報をお届けしていきます! 第1回目は「歩活」です。



三菱電機ライフサービス(株) ウェルネスセンター東日本 健康運動指導士 佐藤 元

### ウォーキングの効果を高めるには、まず「姿勢」から

「毎日8,000~10,000歩を目指す」「一駅前の駅(バス停)で降りて歩く」などの歩数を増やす意識や工夫も非常に重要ですが、運動効果を高めるためには「歩く際の姿勢」への意識も忘れてはいけません。あなたの歩き姿勢はどれに近いですか?

#### A 反り腰タイプ BAD

- 腰の反りが強く、腰痛を引き起こしやすい
- 重心がつま先に移動しやすく、ひざが不自然に伸びた状態になるため、ひざを痛めやすい

原因 腹筋やお尻の筋肉の弱化、太もも前面の硬化、など

#### B 猫背タイプ BAD

- 頭が前に出て、背中が丸まっているため、肩こり・腰痛を引き起こしやすい
- 足が振り出しづらく、すり足になりやすいため、転倒リスクが上がる

原因 体幹(背筋や腹筋)の弱化、太もも後面の硬化、など

#### C 理想的な歩き姿勢 GOOD!

- 上から糸で引っ張られているような姿勢
- 腕振りや歩幅アップがしやすく、歩行速度の上昇にもつながるため、運動効果が高まる!

## 歩活エクササイズ

### 姿勢タイプ A 反り腰の方におすすめ 太もも前ストレッチ

- 1 横向きに座り、手で椅子の背もたれを持つ
- 2 ひざを曲げて、①と反対側の手で足の甲を持つ
- 3 太もも前の筋肉を伸ばす

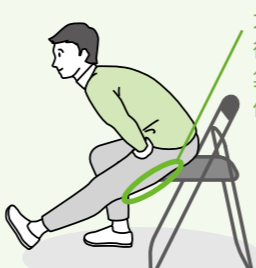


太もも前面の筋肉が伸びるのを実感できれば good!

左右 30秒ずつ

### 姿勢タイプ B 猫背の方におすすめ 太もも後ろストレッチ

- 1 片脚を前に伸ばして、かかとを遠くにつける
- 2 背筋を伸ばして、おへそを太ももに近づけるイメージで上体を前に傾ける
- 3 太ももの後ろの筋肉の伸びを感じながらその姿勢で止まる



太ももの後ろの筋肉に集中しながら姿勢をうへ

左右 30秒ずつ

### 運動効果をさらに高めたい方へ ~インターバル速歩~

普段行っているウォーキングをレベルアップさせたい方には、「インターバル速歩」をおすすめします! ゆっくり歩き(※1)と速歩き(※2)を交互に3分ずつ繰り返す運動です。「普通歩きを1日10,000歩・1週間」と比較すると、「インターバル速歩を1日30分・週4回」のほうが、下肢筋力や心肺機能が向上することが報告されています。

※1 ゆっくり歩きの目安: 時速3~4km(=1km15~20分ペース)  
 ※2 速歩きの目安: 時速6km(=1km10分ペース)

・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。



1日15分~30分 週4回ほど



# からだが好き 筋活クッキング

今回は、【筋肉】に効く!

レシピ監修: 三菱電機ホーム機器株式会社

毎号、異なる「〇活」テーマを設定し、その効果が期待できるレシピをご紹介します! 今回は、からだを動かしたくなる春にぴったりの「筋活」レシピです。

#### 筋活レシピの POINT

筋肉の維持にはたんぱく質が欠かせません。動物性のほか、植物性たんぱく質もとりましょう。

三菱電機ホーム機器(株) 管理栄養士 小熊 尚子

## 納豆とアボカドのチーズオムレツ

納豆とアボカドを包んだ、満足感たっぷりのオムレツです。ふんわり卵ととろ〜りチーズで動物性たんぱく質もしっかりとれる!

#### 材料 (2人分)

納豆	1パック	青ねぎ	適量
アボカド	1個	しょうゆ	小さじ2
卵	3個	ピザ用チーズ	60g
オリーブ油	小さじ1	ケチャップ	適量

#### 作り方

- 1 アボカドは皮をむいて角切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに納豆とアボカドを入れ、青ねぎとしょうゆを加えて混ぜる。
- 3 中火で熱したフライパンにオリーブ油を入れ、溶いた卵を流し入れる。
- 4 3に、ピザ用チーズが全体に広がるように振り入れる。フライパンにフタをして、チーズが溶けるのを待つ。
- 5 チーズが溶けたら、卵の中央に2をのせる。
- 6 中の具を卵で包みながら、器に盛る。お好みでケチャップをかけて、完成!



調理時間 約 15分

エネルギー 約 420kcal (1人あたりの参考)

参考栄養価 (1人あたり)  
 たんぱく質: 21.3g 脂質: 29.9g  
 炭水化物: 11.4g (内、食物繊維: 6.2g)  
 食塩相当量: 2.3g

動画で見る

↑手順動画

## 栄養満点! 大豆と玄米のたんぱくおにぎり

植物性たんぱく質が豊富な大豆と玄米の組み合わせで、栄養と満腹感を両立。忙しい日にもぴったりの簡単おにぎりです。

#### 材料 (2人分)

温かいご飯(玄米)	200g	塩昆布	5g
大豆(缶詰)	50g	しょうゆ	小さじ1/2
		白ごま	小さじ1/2
		青ねぎ(小口切り)	適量
		焼きのり	適宜

#### 作り方

- 1 ボウルに温かいご飯(玄米)、大豆、【A】を入れて混ぜる。
- 2 2個分のおにぎりを握る。
- 3 お好みで、焼きのりを巻いてめしあがれ!



エネルギー 約 203kcal (1人あたりの参考)

調理時間 約 10分 (炊飯の時間は除く)

参考栄養価 (1人あたり)  
 たんぱく質: 6.6g 脂質: 3.7g  
 炭水化物: 36.0g (内、食物繊維: 3.8g)  
 食塩相当量: 0.8g

動画で見る

↑手順動画