

アントレ Entrée

No.59
2008 / Spring

三菱電機健康保険組合

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

三菱電機健康保険組合ホームページ

<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>

●ユーザーID: Denki (英数字半角)

●パスワード: 200306 (英数字半角)

理事長就任のごあいさつ 2

健保広報

平成20年度健保予算について 3

三菱電機及び関係会社トップインタビューシリーズ

第1回 伊丹製作所 4

モン・サン＝ミシェルとその湾
(Mont Saint-Michel and its bay)
【フランス・世界遺産】

フランス西海岸、ノルマンディー地方のサン・マロ湾上に浮かぶ小島に築かれた修道院。満潮時には周囲の干潟が海に沈み、海に浮かび上がる。天使ミカエルの舞い降りた「奇跡の島」と呼ばれ、中世以来多くの巡礼者が訪れている。



理事長就任のごあいさつ

三菱電機健康保険組合 理事長 橋本 法知^{のりとも}

このたび、齊藤理事長の退任にともない理事長職をお引き受けすることになりましたので、本誌をお借りしてごあいさつ申し上げます。

ご承知のとおり、急速な少子高齢化の進展にともない、国民の生活基盤を支える社会保障制度を取り巻く環境は大きく変化しています。その中で、国民医療費は、約33兆円に達しており、年々約3%の増加傾向にあります。

今後とも、我々が運営する三菱電機健康保険組合をはじめとする国民皆保険制度を維持させていくためには、国を挙げて医療費負担のあり方及び増加抑制のための構造改革が急務となってきています。

このような背景のもと、4月から約20年ぶりに高齢者医療制度改革のための各種法案が施行されました。その一つとして、40歳以上の被保険者・被扶養者に対する生活習慣病予防を目的とした「特定健康診査と特定保健指導」(いわゆるメタボリックシンドローム対策)が全国的に始まりました。この施策は、被保険者・被扶養者の皆様の健康に対する意識を高めていただき、積極的な健診受診やその結果に基づいた保健指導による健康の維持・増進を目指すものです。これには非常に多くの費用がかかりますが、結果として今後の医療費抑制に結びつく一大事業です。

三菱電機グループでは、これに先駆けて2002年度より会社・労組・健保の協働事業としてMHP21活動に取り組んでまいりました。MHP21活動は、昨年度より第2ステージに入り、今年度7年目を迎えます。これまで、歯の健康づくり活動による歯科医療費の抑制など、一部顕著な効果が現れている施策もあります。今年度からは、特定健診・保健指導の実施に伴い、MHP21活動との相乗効果を発揮させ、皆様の健康度を更に高め、ひいては企業の活性化と社会的評価の向上に努めたいと思います。

「三菱電機グループの健康企業実現」を目指して、いままで以上に疾病予防や健康増進施策を推進し、健全な健康保険組合の運営を続けて参りますので、ご支援・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

平成20年度健保予算について

去る2月15日に開催された第100回組合会において平成20年度の当健保組合の収入支出予算が可決・承認されましたので、以下にその概要を報告します。

健康保険

平成20年度健保予算について 保険料率(78/1000)を維持

収支概要

標準報酬月額額は近年の定年退職者増の傾向から若干の減額、標準賞与額は昨年度と同水準で推移すると仮定し、特例退職被保険者数が1,000人増を見込み予算編成を行った結果、保険料収入は対前年度実績見込み比で0.1%増の約461.9億円となりました。一方、支出では最も大きい「保険給付費(医療費)」が、平均年齢の上昇などから昨年度実績見込み比6.7%増の約287億円、特定健診・保健指導の義務化に伴い保健事業費も30.7%増の約38億円が見込まれますが、経常収支で約25億円の黒字が予想されます。しかしながら、今後の高齢化に伴う医療費の高騰、後期高齢者支援

4月から健康保険料負担の明確化を図るため、一般保険料を基本保険料率と特定保険料率に区分して表示されることになりました。

一般保険料率	基本保険料率	58.2/1000
	特定保険料率*	18.6/1000
調整保険料率		1.2/1000
計		78.0/1000

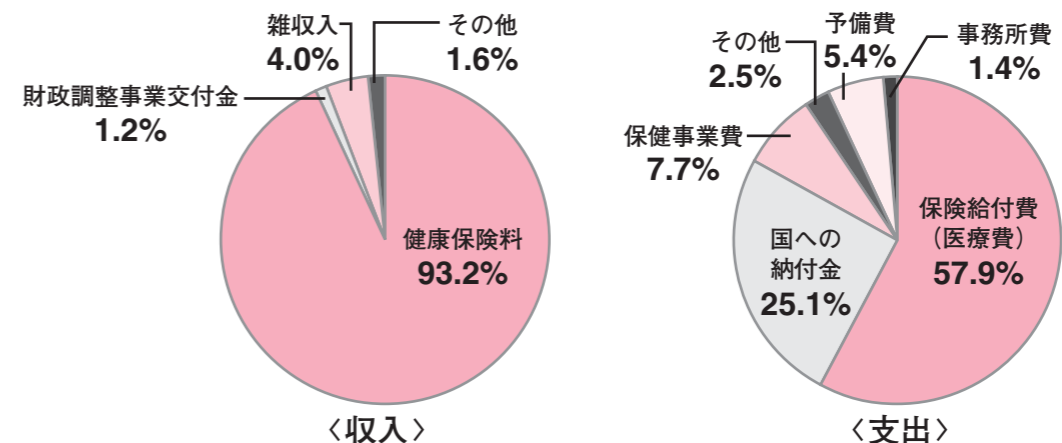
*特定保険料率により徴収した保険料は、健保から国に納付され、後期高齢者医療制度等への支援に使用されます。

金をはじめとした国への納付金の増加等による財政の悪化も懸念されることから、昨年度の保険料率78/1000を維持することになりました。

平成20年からスタートします「特定健診・保健指導」を実効あるものにするのが、医療費の適正化、ひいては中長期の健保財政の健全化につながるものと確信しています。

健保組合員の皆様におかれましても「MHP21」活動への積極的な取組みを通じて自らの健康増進に励まれますようお願いいたします。

平成20年度予算(総額495億円)の内訳



介護保険

平成20年度予算、総枠約39億円

保険料率を10.0/1000に減率改定

平成20年度第2号被保険者1人当たり負担見込額が、49,700円(平成19年度見込額は49,476円)に改定されますが、介護保険料徴収対象者の増加や標準賞与額の増加による保険料収入の増加が見込まれることから、介護保険料率を以下のとおり減率改定します。

1. 保険料率:10.0/1000(平成19年度 11.2/1000)
2. 改定時期:平成20年3月1日付(4月分給与からの引き去り) 任継・特退者は平成20年4月1日付改定、4月10日徴収分より
3. 介護保険料負担割合:事業主との負担割合は労使折半とする。

健康企業の実現をめざして

第1回 伊丹製作所

今回からスタートした新シリーズ「健康企業の実現をめざして」では各事業所のトップの方々に、健康についてのお考え、ご自身の健康づくりなどについてお話を伺ってまいります。

第一回は、三菱電機で最大規模を誇る伊丹地区の取りまとめをされている伊丹製作所 小尾秀夫所長にお話を伺いました。

(インタビュー 三菱電機健康保険組合 関西駐在事務所 保健師 松田 佳奈)



今年度から始まる「特定健診・特定保健指導」をはじめとして、企業の社員の健康に対する姿勢が問われるようになりました。会社が健康づくりに取り組む意味をどのようにお考えでしょうか？

仕事を一生懸命していただくには、健康であることが前提であると思います。健康は、最終的には自己管理・責任ではありますが、仕事を通じて**従業員の皆さん一人ひとり、そしてご家族も健康で幸せにいただくことが大切**です。ですから会社としても、健康管理への動機付け、意識付けをすると同時に、健康増進の機会を提供していく必要があると考えます。特に健康づくり促進のため、事業所内ウォーキングスタンプラリーのようなイベントの企画、不調なときにすぐに相談できる施設の充実、そして快適な職場環境づくりにも取り組んでいきたいと考えています。



伊丹製作所所長
小尾 秀夫

MHP21活動も第2ステージを迎え、事業所間の活動にバラツキも出てきました。さらに活動を活性化させるためには、トップリードでの活動の展開も必要と考えていますが、その点についてご意見をお聞かせください。

まずは、我々のような立場のものから健康意識を高めることが大変重要だと考えています。そうでないと、なかなか皆さんも実行しづらいこともあると思います。健康づくりを促進するためのさまざまなイベントの企画や参加、環境整備などは積極的に行っていきます。

また、健康づくりをリードするだけでなく、何か不調を感じたときに、気軽に相談できる職場環境づくりも大切だと思っています。幸い、伊丹地区にはBRIO(三菱電機健康保険組合 伊丹総合保健体育館)があり、診療所や健康相談室もあります。また健康保険組合では外部のメンタルヘルス電話相談も設置してくれており、相談できる施設は充実しています。以前私は何かあるとすぐに診療所へ駆けこんだものです。相談しやすい環境づくりを心がけますので、ぜひ従業員の皆さんも、状況が悪くなる前に、気軽に利用していただきたいと思っています。

健康づくりもトップの率先垂範ということですが、小尾所長ご自身が取り組まれていることがあればお聞かせください。

私自身、健康づくりを始めるきっかけとなったのは、職務が現場から管理職になり、普段体を動かしていたのがそうでなくなってしまい、急激に体重増加をしたからです。自分自身も驚いたくらいの増加でした。ですから、まずジムに通って運動することから始めました。現在でも続けていますが、それができたのは妻と一緒に

に通うパートナーがいたからです。一緒に通うことで、挫折したり、怠けたりすることがなかったんですね。パートナーがいる、ということは最も大切だと思います。

さらに、食事の摂取カロリーにも気をつかうようになりました。いくら運動しても、食べ過ぎたり、栄養が偏ったりしては元も子もありません。幸いにも伊丹地区は給食施設があり、カロリー表示もしてくれています。自分で意識してカロリーコントロールがしやすいのです。

おかげで、現在は体重は元に戻りました。しかし、元に戻ったからといってやめずに、継続して運動は続けていますよ。

2006年度のMHP21健康度調査の結果、三菱電機の他場所に比べ、「適正範囲内のBMIを保っている人は多い」が、「歯の手入れをしている人は少ない」という傾向があります。何かご感想はありますか？

伊丹製作所の特徴かどうかわかりませんが、「BMI」に関しては、メタボリックシンドロームのことがいろいろなところで宣伝されているため、皆さん関心があり、それなりに努力されているのではないのでしょうか。BRIOで気軽に運動できるということも影響していると思いますし、敷地面積が広いためちょっとしたウォーキングもできますからね。

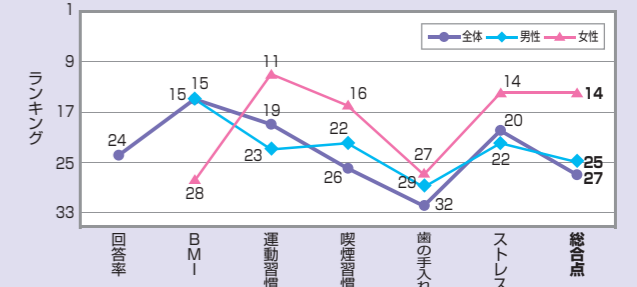
スコアの悪かった、「歯の手入れ」については、昼休みの短い時間に磨くという面倒な部分があると思います。ですから、手軽に歯磨きできるスペースを、と洗面所などの整備を積極的にしてきました。ぜひ活用していただいて、「食べたなら磨く」ということを習慣付けることから始めていただきたいと思っています。

三菱電機 伊丹製作所(伊丹地区)の概要



設立：1944年 大阪製作所より伊丹製作所に改称
敷地面積：約38万㎡(伊丹地区)
従業員数：伊電・系電(伊丹地区) 約1,500名
(同敷地内の通電、C電、M電、先端総研を合わせると約5,000名を超える)
主な生産品：車両用電機品(主電動機、制御装置、車上情報装置ほか)
運行管理システム、電源管理システム
交通変電用監視制御装置ほか

■2006年度MHP21健康度調査結果(三菱電機、労電組合のみ 39事業所中順位 回答人数50名以上)



伊丹製作所 総務部 次長(健康増進センター長) 尾崎 修一

従業員の健康水準も企業評価のパロメーターになる時代を迎え、健康増進センターの役割もますます大きくなってきていると実感しております。また、そのような中でいよいよ今年度より「特定健診・特定保健指導」がスタートします。健康増進センターは、この機会を「生活習慣を見直していただく絶好のチャンス」として、積極的に皆様の健康保持増進の支援・援助に取り組み、小尾所長が言われる健康意識を高めるお手伝いをして参りたいと考えております。

三菱電機健康保険組合
保健師 松田 佳奈



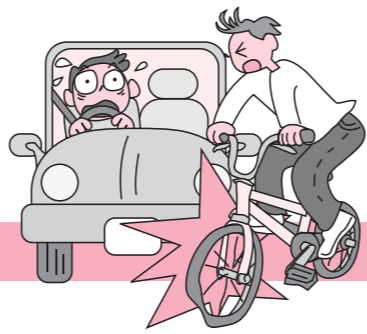
伊丹地区は、BRIOはじめ各種運動施設を保有し、健康づくりのインフラが充実していますが、小尾所長として従業員の方々へ望むことがありましたらお聞かせください。

会社としてもさまざまな機会を提供しますが、それを活用するしないは、**従業員の皆さん一人ひとりの姿勢・取組みにかかっています**。松田さんがおっしゃるように、当地区にはBRIOを始め、施設が充実していますので、ぜひ利用して、運動習慣をつけていただきたいと思っています。さらに、当地区は給食施設を保持し、昼食のバランスも十分に保たれており、食事を大切にしています。従業員の皆さんが、運動、食事の両面に気を配り、ご自分に合った健康づくりを心掛けて欲しいと思います。

ご家族のためにも、自分自身が仕事を思いきりするためにも、健康管理をきちんとし、気力・体力を充実させて欲しいと切に願っています。

何でも健康保険が使えるわけではありません

—第2回 第三者行為事故時の対応編—



◆まずはよくある質問から

Q 第三者行為事故とは何ですか？

A 交通事故など、第三者の行為によってケガや病気、死亡した事故をいいます。また、自損事故での同乗者のケガ、暴力、飲食店での食中毒、他人の飼い犬に咬まれた場合なども、同様の扱いになります。

Q 交通事故でも健康保険は使えますか？

A 使えますが速やかに健康保険組合レセプトセンターへ連絡し、『第三者行為・自損事故による傷病届』を提出してください。
健康保険組合は『第三者行為・自損事故による傷病届』を受理することにより治療費等を一時的に立て替え、後日、加害者又は損害保険会社等に対し、治療に要した費用を請求することになります。

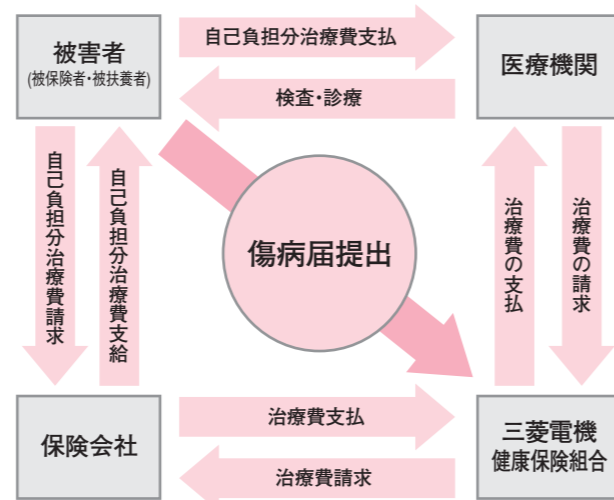
Q 自分が加害者の場合や自損事故でも届出が必要ですか？

A 必要です。第三者行為事故同様、健康保険組合レセプトセンターへ連絡し、『第三者行為・自損事故による傷病届』を提出してください。

Q 通勤途上、業務中の交通事故でも健康保険は使えますか？

A 使えません。通勤途上、業務中の事故については労災保険の扱いとなりますので、各事業所安全衛生担当者に連絡してください。

【第三者行為事故の傷病届提出後の関連図】



◆第三者行為事故(交通事故等)で健康保険を使用する手順

①事故相手を確認

↓ 事故相手の氏名、住所、電話番号、勤務先、車の持ち主、登録番号、自動車保険の内容・保険会社名を確認してください。

②警察へ連絡

↓ どんな小さな事故でも必ず警察に連絡し、事故証明を発行してもらってください。
医療機関で診療を受ける場合は、人身事故として処理してもらってください。

③健康保険使用の承認を得る

↓ 健康保険組合レセプトセンターに連絡して、健康保険使用の承認を得てください。

④書類の提出

↓ 速やかに『第三者行為・自損事故による傷病届』を、健康保険組合レセプトセンターに提出してください。

⑤示談は慎重に！

示談の前に、健康保険組合レセプトセンターへ連絡してください。

●問合せ・書類提出先

三菱電機健康保険組合レセプトセンター 住所：〒670-0993 兵庫県姫路市千代田町877番地(社内便：姫電気付 健保レセプトセンター)
電話：079-298-0822(MIND:829-6143)

40歳以上のOBや被扶養者の方々へ 特定健診の受診についてのお願い

平成20年度からはじまる「特定健康診査」は、高騰する医療費を抑制するため、糖尿病をはじめとした生活習慣病を早期に発見して、生活習慣を変えることにより生活習慣病を予防することを目的としています。この「特定健康診査」には、国により受診率目標が定められています。現役従業員の方々には、ほぼ100%受診していますが、OBや被扶養者の方々には受診率が低く、健診を受診されない方は知らず知らずのうちに病気が進行して重篤な疾病にかかる可能性があるため、受診率の向上が大きな課題です。そこで、この機会に右記のような受診支援策を導入しますので、「自分の身は自分で守る」をモットーに、疾病の早期発見と生活習慣の改善のためにも、積極的な受診をお願いいたします。

詳細については、4月下旬から5月中旬頃
受診案内を送付します！

《受診支援策》

- その1 毎年4～5月頃、対象者の方々へは、具体的な受診案内を被保険者住所に郵送します。
- その2 全国約2,000の医療機関と契約し、できるだけご自宅の近くで受診できる機会を提供します。
- その3 その2でご自宅の近くに医療機関がない場合、受診券を発行し、近隣の医療機関で受診できるようにします。
- その4 現状、中部地区、関西地区、一部の事業所で行われている主婦などを対象にした集団健診も継続します。
- その5 その1から4での受診ができない場合、任意の医療機関で受診後、健保へ申請いただいた場合、一定の補助を行います。(4/1以降の受診分については、補助申請時に健診結果の提出が必要となります。)
- その6 特例退職被保険者、35歳以上の任意継続被保険者については、健診費用のうち25,000円を上限に補助します。35歳以上の被扶養者については、23,000円を上限に補助します。(現行の個人負担2,000円は廃止)
※補助対象は、特定健診必須項目を含む任意の項目とします。

有効期限の過ぎた「健康保険限度額適用認定証」の返却のお願い

平成19年4月より健康保険限度額適用認定証の発行を始めましたが、有効期限が過ぎた限度額適用認定証については、健康保険組合に返却することが健康保険法に定められております。つきましては、限度額適用認定証をお持ちの方は有効期限を確認して頂き、有効期限が過ぎている場合には、今すぐに健康保険組合(給付課)へご返却願います。

- 事業所へお勤めの方 : 事業所担当者経由でご返送ください
 - 特退、任継へ加入されている方 : 直接組合へご返却ください
- ※有効期限が過ぎた限度額適用認定証が返却されていない場合には、「返却のお願い」の通知をお送りしています。

医療費助成受給者の届出のお願い

平成20年4月以降、新たに「医療費助成受給者(新規・対象外・更新)」になった方は、医療費助成に伴う給付金を適正にお支払いするために「医療費助成受給者(新規・対象外・更新)」の届出をお願いします。

届出書は、健保ホームページからプリントまたは事業所健保担当までお申し出ください。

届出をお願いする助成受給者の種類

- ・乳幼児医療費助成受給者
- ・老人医療費助成受給者
- ・ひとり親家庭医療費助成受給者
- ・子ども医療費助成受給者
- ・障害者医療費助成受給者
- ・その他市区町村の制度による助成受給者

※法令により認定された助成受給者は、レセプトからわかりますので、原則として届出不要です。
(結核・障害者自立支援法・原爆・精神保健法・母子保健法・老人保健法・特定疾患治療研究事業等)

助成受給者の名称は、市区町村によって異なる場合があります。

給付金

- ①給付金の支払い内容は、3カ月ごと(5・8・11・2月)に発行する医療費のお知らせで確認ください。
- ②給付金に不具合がありましたら、高額療養費・付加給付金精算申請書をご提出ください。内容確認後、給付金を精算します。

高額療養費・付加給付金精算申請書は、健保ホームページからプリントまたは事業所健保担当までお申し出ください。給付金の内容は、医療費のお知らせや健保ホームページに記載しています。

なにが見える？ どんな世界が見える？

その3 認知と感情の心理学(「とらえかた」で感情は左右されるということ)

三菱電機 本社 健康増進センター
臨床心理士
金子 真由美



トリック・アート美術館からの、帰り道…



1. 事実が気持ちを作るのではなく、評価に気持ちは作られる。

メルポちゃん達は、同じ場面に遭遇したのにすいぶん反応が違いますね。悲観するメルポちゃんをネガティブ思考の人、安堵するお友達をポジティブ思考の人、と簡単に決め付けることはできませんが、日常生活でも同じような思考パターンが繰り返されている可能性は高いと考えられます。

同じものごとであっても、その人の捉え方によって、その人の感じ方は左右されるのです。

「つらい事実があると否応なしに気持ちが落ち込む」というように、私達は「事実が感情を作る」と考えています。しかし心理学的に考えると、メルポちゃん達の救急車のエピソードのように、私達の感情は「事実から直接決定される」のではなく、「事実をどう捉え、評価するか」なのです。

つまり



ではなく、



なのです。

この事実の「捉え方・評価」の変化に焦点を当て、発想を転換することで感情を変化させようとするのが**認知変換**です。

では、そのポイントを具体的に考えてみましょう。

2. ネガティブに物事を捉えて、すぐに落ち込みがちなたし。では、どうすればいいの? ~認知転換のポイント~

① 知は力なり。

つい攻撃的な感情につながる捉え方をしてしまう人、落ち込む方向で物事を見てしまう人、など、人はその人ごとにさまざまな「捉え方・評価」の癖があります。

まずは自分の癖を知ること、気づくことです。自分の心の声に耳を傾けてみましょう。ストレスを感じているとき、あなたは目の前の事実をどう「捉え」、どう「評価」していますか? それは事実と一致していますか? 脳が作り出した幻~トリック・アート~のマジックにかかっていますか?

② 違う自分探しにチャレンジする。

次に、違う見方の可能性を探ります。「他の人だったらどう考えるだろう?」「自分の家族(友人、同僚、後輩)がこういう見方をしていたら、なんて言ってあげたいかしら?」「こういう見方で具体的に困ることはなんだろう?」など、自分への質問が効果的です。

③ 練習、練習、そして説得。信ずる者は、開かれる。

人は自分の持つ癖、同じ思考のパターンから抜け出すことは苦手です。こうした新しい見方はすぐに自分のものとして定着しません。しかし、**繰り返し思い直す癖を付けることで、気づきも変換もだんだん早くなってきます。**何度も繰り返し練習し、自分で自分を説得することが大切です。



「なーんだ、魔法の杖はないのね」「わかっちゃいるけど、気がつくのは毎回失敗した後なんだよ」…そうなんです。「認知変換」とは、実はどれもあたりきりなことなんです。

でも、前号、前々号のトリック・アート美術館で見えた作品の数々を思い出してください。無いはずの部分で私達が頭で勝手に補いながら見たり、経験に基づいて作り上げて見えてしまう絵。見方に気がつくまで見えなかった

文字、見方を教えてもらって見えるようになった絵。それらは、いったん気がつけば、次からは違う世界が開ける経験を、私達はご一緒しましたよね。

自分の捉え方を「知り」、違う可能性を「考え」、そして自分を「説得」する。このようにして、自分を変えていこうとする日々の小さな練習が、伸びやかな新しいあなたを作るのです!

三菱電機健康保険組合 関西駐在事務所
厚生労働省公認ヘルスケアトレーナー/心理相談員
野崎 利江
E-mail: Nozaki.Toshie@zy.MitsubishiElectric.co.jp



「ながら運動」で運動習慣を身につけよう!!

パートⅠ (通勤編)

平成20年度からはメタボリックシンドロームに着目した特定健診と特定保健指導が始まります。メタボリックシンドローム対策の合言葉に「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」とあるように、まずは運動習慣を身につけることが重要です。

今回から2回にわたり、短い空き時間で手軽に健康・体力作りができる「ながら運動」として「スロートレーニング」をご紹介します。

1 運動から逃げてませんか？

「忙しくて運動なんか…」とお考えの方、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、それは大きな勘違いです。忙しいからこそ日常生活に運動を取り入れるのです。家庭、通勤途中、仕事中でも、意識さえ常に持っていれば、いつでもどこでもトレーニングの場と変わります。『周りの人目が恥ずかしくてできない』なんて言わないください。メタボリックシンドロームは待ってはくれないのです。

2 『スロートレーニング』は、「ながら運動」に最適

スロートレーニングとは、ゆっくりとした動作で反動を利用せず重量の負荷を筋肉にかけ続ける方法です。例えばプッシュアップ(腕立て伏せ)を行う場合、4秒かけてゆっくりと腕を曲げて、戻す時は2秒で、合計6秒間で行います。30秒間の静止動作を保つ方法等も大変効果があります。筋力トレーニングというとダンベルを素早く上げ下げしているイメージがありますが、スロートレーニングはその逆です。

3 スロートレーニングのメリットは？

1 筋肉の成長が早い

筋肉には、持久系の「遅筋」、瞬発系の「速筋」、どちらの性質にもなりうる「中間筋」の3種類がありますが、ゆっくり負荷をかけることにより「遅筋」⇒「中間筋」⇒「速筋」の順に筋肉全てを鍛えることができます。



2 短時間でできる

ゆっくり負荷をかけることにより、わずかな時間で全身の各部位を鍛えることができます。

3 TVコマーシャル(1分間)の間にひきしめ

ゆっくり負荷をかけることによって腱やじん帯への負荷が少なく、筋肉がしなやかに強く成長します。

4 時間・場所を選ばない

いつでもどこでも狭いスペースで道具無しで行えます。

5 太りにくい身体に体質改善できる

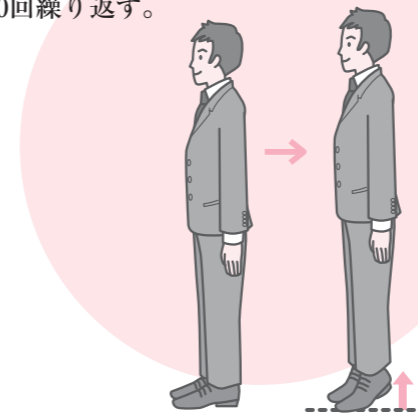
無酸素運動ですが、筋肉量が増えることで基礎代謝率が高まり、脂肪燃焼の高い身体に体質改善できます。

4 トレーニング例…鍛えている筋肉・部位を意識して行いましょう

<通勤しながら>

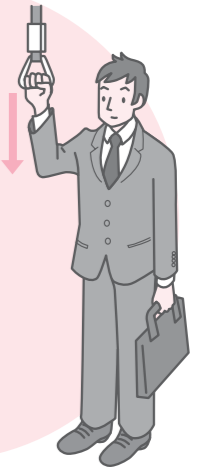
①ふくらはぎ(カーフ・レイズ)

- ・背筋を伸ばして立つ。
- ・つま先立ちになり30秒間静止。
- ・その後は2秒間で上げて4秒間で下ろす、を10回繰り返す。



②二の腕(トライセプス)

- ・つり革をつかみ、下方向に力を入れ、30秒間そのまま静止する。



③腕(アーム・カール)

- ・力こぶを作って2秒間でカバンを持ち上げ、4秒間で下ろす、を5回繰り返す。左右を変えて行う。



※参考図書:文芸春秋発行「仕事をしながら脂肪を燃やす —24時間スロートレーニング—」

次回は「ながら運動」パートⅡ(職場・家庭編)をご紹介します。

心とからだの健康相談

●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。

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繋ぎします!

(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>(24時間相談可能)

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

電話メンタルヘルス相談<年間5回まで無料>

相談内容 臨床心理士が、メンタルヘルス相談を行います。
(予約が必要となります。→予約受付は24時間可能)

メンタルヘルスカウンセリング(面接)

全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。

WEB健康・メンタルヘルス相談

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

海外ヘルスサポート

海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まず、KDDI
ジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の電話番号にお申込みください。

03-5299-3155(KDDI専用回線)





お酒のおつまみを上手に選んで、楽しみましょう!

前号では、お酒のカロリーについて、紹介しましたが、今回はお酒を飲んだときのおつまみの選び方とそのカロリーについてです。おつまみは、アルコールをゆっくり吸収させたり、肝臓への負担を軽くするなど、お酒の席ではとても重要な役割があります。おつまみの選び方のコツを覚えて食事を楽しみましょう!

1 おつまみの選び方

お酒を飲むときのおつまみのポイントは、「**高たんぱく質・低脂肪・低塩分・高ビタミン**」です。

最初のおつまみは、野菜や豆類、海藻類から選びましょう

カロリーが低く、組み合わせることで栄養のバランスがより良くなります。また「とりあえずビール」の人は、ビールに合うからといって最初から揚げ物などカロリーの高いものに手を出さないこと。

野菜(食物繊維)

脂肪の吸収を抑えます。また、水を吸収して膨らむので満腹感をもたらし、**食べ過ぎを抑えます。**



豆類

スレオニンが含まれ「**脂肪肝**」を防ぎます。

★スレオニン
成長を促進し、肝臓に脂肪が蓄積するのを防ぐ働きがあります。



海藻類・こんにゃく等

水溶性食物繊維が多く含まれ、**低カロリー**です。

★水溶性食物繊維
食後の血糖値の急激な上昇を抑え血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。



かたよらずに多品目を食べましょう

肝臓の働きには、良質なたんぱく質が必要です。脂肪の少ない肉・魚介類などは、二日酔いの原因となる「アセトアルデヒド」の分解を促進し、アルコールの代謝を助けます。

肉類… ささみやヒレ肉など**脂肪が少ない部位がおすすめ**

- ・焼き鳥は、網焼きなので、比較的**低カロリー**。塩とたれの場合は、塩のほうが、低カロリー。
- ・“豚の角煮の脂”や“鳥の皮”などは高カロリーなので残すようにしましょう。



内臓類… ビタミンやミネラルが豊富で**貧血気味、スタミナ不足**を感じる方は、とり入れたい一品

魚介類… さま・さば・いわし等の青身魚は、不飽和脂肪酸が豊富で**血液をさらさらに**

- ★不飽和脂肪酸: 脳梗塞や心筋梗塞の予防物質として使われ、脳の機能を高めるなどの働きがあります。
- イカ・タコは、胆汁の排泄を促すタウリンが豊富でアルコールの分解を早めます。



刺身… **高たんぱく・低カロリー**。塩分のとりすぎを防ぐため、醤油をつけすぎないように

乳類… **カルシウム**が豊富。チーズは乳脂肪分が多く、高カロリーなので食べ過ぎに注意!

2 カロリーを抑える選び方と食べ方

1食あたりのカロリーの目安は、男性で700~750kcal、女性は550~580kcal。ちょっと油断をしていると、あっという間に1食分のカロリーオーバーに! 高カロリーと低カロリーのおつまみを、上手に組み合わせましょう。

太る原因はおつまみに! …高カロリーのおつまみは肥満のもと

いつものおつまみも、ちょっと意識をして選ぶだけでこんなにカロリーに差がでます。



※体重70kg男性の場合
※カロリーは一人前の目安です

●調理方法に注意しましょう

生もの→焼き物→煮物→揚げ物の順にカロリーが高くなります。

●カロリーの高い揚げ物は、1~2品まで…いろいろ食べたいときは、少量ずつ

カロリーが高いからといって、食べたいものを食べないとストレスになります。食べる時は、みんなで分けるなどの工夫をしましょう。また率先してとりわけ役となり、自分の量をコントロールしてください。

●ナッツやスナック類は食べる量を決めましょう

脂肪が豊富でとても高カロリーです。ピーナッツは、ひとつかみでご飯1膳分のカロリーと同じです。食べ始めると止まらないので、量を決め、器に移してから食べましょう。

●最後のラーメンなどの食事は控えましょう

工夫して食べても最後にラーメンでは、高カロリーなうえに内臓に負担をかけます。おにぎりなどにしてみましょう。

●食べるカロリーを意識しましょう

最近ではメニューにカロリーが書かれていたり、本やインターネットで知ることができます。自分の今日のカロリーを決め、意識してみてください。少しのカロリーの差も積み重ねると大きな差になります。

おつまみを賢く選んで、楽しく・おいしく・ヘルシーに!

三菱電機 鎌倉製作所 健康増進センター
産業医
白石 祐子



乳がんは早期発見が大切

現在、日本では約25人に1人が乳がんになるとされており、日本の女性が最もかかりやすいがんです。今のところ決定的な予防法はありませんが、早期発見早期治療により90%の人が治癒するといわれるがんですので、定期的な検診と自己検診を実施しましょう。

1 乳がんとは？

乳がんとは、乳房にある乳腺に発生する悪性腫瘍です。

現在は毎年約3万5千人が乳がんと診断され、1万人以上の方が亡くなっています。年齢別にみた女性の乳がんの罹患率は30歳代から増加し始め、50歳前後にピークを迎え、その後は次第に減少します。

乳がんの初期には食欲が減ったり体調が悪くなるなどの全身症状がほとんどありません。そのため発見するためには、乳房の変化に気がつくことが大切です。



2 乳がん検診を受けましょう

乳がんの検査には乳房専用のX線撮影であるマンモグラフィと超音波検査(エコー検査)があります。

マンモグラフィは、触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に有用な検査法で、乳がんの早期発見に欠かすことのできないものです。しかし、乳腺が密な若い人の場合はX線写真がぼやけてしまい、異常を見つけることが難しいことがありますし、X線を使用するので妊娠している方には実施できません。その場合は超音波検査が有用です。

超音波検査は、乳房に超音波をあて、組織からの反射のわずかな濃度の違いで病巣を診断するもので、マンモグラフィに比べて、小さいしこりや石灰化の診断は困難ですが、腫瘍内部の鑑別がしやすく、乳腺が発達している若年者や授乳中の方の診断にも使うことができます。

3 月に1回は自己チェックをしましょう

定期的に自己検診を続けることで、乳房の変化に気づくことができます。自己検診を行う習慣を身に付けましょう。自己検診は月経が終わって4,5日後が適当です。閉経後の方は毎月、日を決めて行うようにしてください。

1 鏡の前で乳房の形をチェックしましょう

①鏡の前に、肩の力を抜いて手を自然に下げた姿勢で立ち、次のことを調べましょう。

- a) 左右の乳房の形や大きさに変化がないか？
- b) 乳房に皮膚のひきつれやくぼみがないか？
- c) 乳首がへこんだり、ただれていないか？

②次に両腕を頭の上にあげて①のa,b,cと同じことをチェックしましょう。
がんがあるとそこにくぼみやひきつれができることがあります。

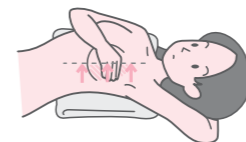
2 仰向けになって、しこりがないかチェックしましょう

乳がんは1cmぐらいの大きさになると、自分で注意深く触るとわかるしこりになります。しかし、しこりがあるからといってすべてがんであるというわけではありません。また、小さくぶどうの房状につながっているものは正常の乳腺組織です。

- ①仰向けになって、タオルなどを折って背中の下に入れて胸をそらします。左手を上へ上げ、頭の下に入れ、右手の指をそろえて伸ばし、左乳房の内側を触ります。右手の指を乳房の内側にのせ、指のはらを胸の中央部に向かって滑らせるようにし、しこりの有無を調べます。全体的に触って調べましょう。



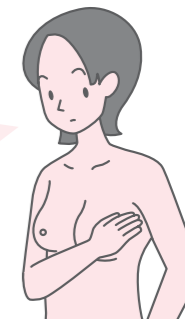
- ②同じ姿勢のまま左腕を少し下ろし、次に乳房の外側の部分を外から内側に向かってゆっくりと指を滑らせて調べます。



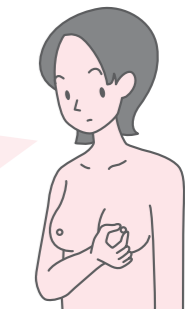
- ③右側も同じ方法で調べます。

3 起き上がって、脇の下のリンパ節と乳頭を調べましょう

- ①まず、右手の指をそろえてのぼし、左脇の下に入れて、しこりがないか指先で確認します。同様に右の脇の下も調べます。



- ②左右の乳輪周辺を軽くつまんで、お乳を搾るようにして、血液や異常な分泌物が出ないか確かめます。



少しでも異常を感じたら乳腺専門の医療機関で診察を受けましょう。



季節の野菜を楽しく味わってヘルシーに

三菱電機群馬製作所のある群馬県は、やまと芋やこんにやくが有名です。今回はそんな食材を使って簡単にできる料理をご紹介します。簡単レシピなので、ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。

おきりこみ



1人分
エネルギー: 388kcal
脂質: 11.3g
塩分: 2.1g

**栄養バランス満点！
季節野菜によるアツアツ料理**

群馬の代表的な郷土料理で、小麦粉を練ったものを切っただけで入れることから、こう名付けられました。「煮ぼうとう」とも呼ばれます。手早く作れて栄養バランスのよい料理として親しまれ、根菜や季節の野菜を煮込んだアツアツのとりりとした味わいが特徴です。春キャベツと一緒に煮込んでおいしくいただきます。

材料(4人分)

小麦粉	250g	里芋	200g
打ち粉(小麦粉)	適量	油揚げ	2枚
春キャベツ	80g	生椎茸	4枚
大根	150g	かまぼこ	2cm
長ネギ	100g	煮干し	6g
人参	50g	味噌	50g
菜の花	60g	醤油	適量

作り方

- 小麦粉を水(約100~110cc)でこね、耳たぶより少し硬めにし、玉にして、ふきんをかぶせ1時間程度ねかせる
- のし板に打ち粉をふり、ねかせた玉を置き、手のひらで押して平らにし、うどんより太めに切る ※市販のうどんでも可
- キャベツ、油揚げ、椎茸、菜の花は食べやすい大きさに、長ネギは斜め切り、大根、人参は3mm幅の「せん切り」または「いちょう切り」、里芋は皮をむいて3mmの厚さの小口切り、かまぼこは5mm幅にする
- 鍋に10カップ(2L)の水を入れ、煮干しを入れてだしをとる
- ④の材料を鍋に入れ、やわらかくなるまで煮る
- 味噌と醤油で味付けをする
- 汁の煮立った中に打った麺を入れて15分ほど煮込み、出来上がり

やまと芋の蒲焼風



1人分
エネルギー: 132kcal
脂質: 5.2g
塩分: 1.5g

**消化良く食欲もアップ
健康づくりに効果的**

やまと芋は、消化が良く他の食べ物の消化も助けるといわれています。また昔から滋養強壮、病後の回復食に使われ、虚弱体質、食欲不振、皮膚の乾燥などには、火を通して常食すると効果的といわれています。今回は、やまと芋と豆腐を使って蒲焼風に焼きます。

材料(4人分)

やまと芋※長芋でも可	30g	<a>	
木綿豆腐	200g	片栗粉	大さじ1
卵	1個	みりん	大さじ1
海苔	1枚	醤油	大さじ1/2
粉山椒	適量		
サラダ油	適量	醤油	大さじ2
		みりん	大さじ2
		砂糖	大さじ1

作り方

- 豆腐は熱湯で茹で、ざるにあげて水を切り、やまと芋はすりおろす
- 豆腐をすり鉢ですり、やまと芋、卵、と<a>を入れてすり混ぜる
- 海苔は4等分に切り、②を上のにのせて広げ、表面に包丁の背でうなぎの蒲焼きに似せ、すじを付ける
- フライパンを熱し、サラダ油を少量なじませ、③の身(具)の方向から焼き、色が付いたら返して焼く
- を少し煮詰めて、④にからめて器に盛り付け、好みにより粉山椒をふる

編集後記

春・新年度(スタート)です。

春です...これから体を動かすには良い季節となりました。今まで蓄えていた脂肪を一気に燃焼するには最適な季節です。今年度から「特定健診・保健指導」が始まります。

特にメタボの方・その予備軍(皆さんは大丈夫?)の方々は保健指導の対象となりますので、健診時期までに生活習慣を改善しましょう(家族やOBの方々も対象ですよ)。

本号では生活習慣改善の第一歩となる「ながら運動(2回シリーズ)」を紹介しておりますので、是非この機会に運動の習慣付けをしましょう。

アントレも新年度を迎え、表紙を「世界遺産」のイラストへ衣替えしました。中身もより充実した編集をめざしてまいりますので、次号もご期待ください。

(湘南old boy)

●保養所予約センター電話番号のお知らせ

■南紀白浜 紀望館、大分湯布院 湯布郷館、
琵琶湖 湖西荘、横浜 MELONDIA あざみ野
TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044

■箱根 強羅苑
TEL.03-6402-6400 FAX.03-6402-6166

■伊豆 高陽楼、夢科 天望館
TEL.0120-311-260 FAX.03-6402-6044

■伊豆 南風楼
TEL.0800-9199-004 FAX.0800-9193-111
(フリーコール)