

アントレ Entrée

Entréeは創刊60号をむかえました。
今後もご愛読よろしくお願いたします。

No.60
2008 / Summer

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 変えてのぼそう 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)

MHP21特集

MHP21活動 07年度健康度調査の集計結果が出ました …… 2

三菱電機及び関係会社トップインタビューシリーズ

第2回 三菱電機エンジニアリング株式会社 …… 4

メルポのちょっと注目

わが子を非行化させる秘けつ十二か条!! …… 8

マチュ・ピチュ
(Machu Picchu)
【ペルー・世界遺産】

ウルバンバ渓谷沿いにそびえる標高2,720mの「ワイナビチュ(=若い峰)」と標高3,050mの「マチュピチュ(=老いた峰)」との間の尾根に位置するインカ文明の遺跡。山裾からはその存在を確認できないことから「空中都市」とも呼ばれる。「スペイン人に抗した要塞都市」「太陽を観測するための建造物」など諸説あるが、何のために峻険な高地に約200戸の石造建築物が作られたのか、謎はまだ解明されていない。

MHP21活動 07年度健康度調査の集計結果が出ました

昨年7月から11月にかけて、現役従業員の皆様にご回答いただいたMHP21健康度調査結果の集計が終了しましたので、分析速報をお伝えします。全体として、MHP21活動は浸透してきましたが、「適正体重を維持している人の割合」など減少項目もあります。今年度から始まった「特定健診・保健指導」をMHP21活動の追い風にしましょう！

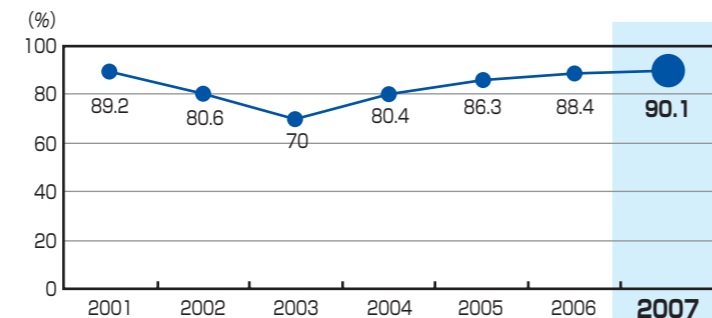
※なお、各事業所別の集計結果は、上期中にご連絡いたします。

1 回答率

過去最高の回答率となりました。ご協力ありがとうございました。次年度以降も回答率100%を目指してまいりますので、ご協力をお願いします。



■MHP21健康調査結果 回答率推移



2 目標達成状況

2007年度は、第1到達目標に、より近づいたのが「喫煙者の割合」と「歯の手入れ」。横ばいだったものが「運動習慣者の割合」。残念ながら目標から遠のいてしまったのが

「適正体重を維持している人の割合」でした。

※「ストレス」に関しては、今年度より調査内容を変更したため、比較はできません。

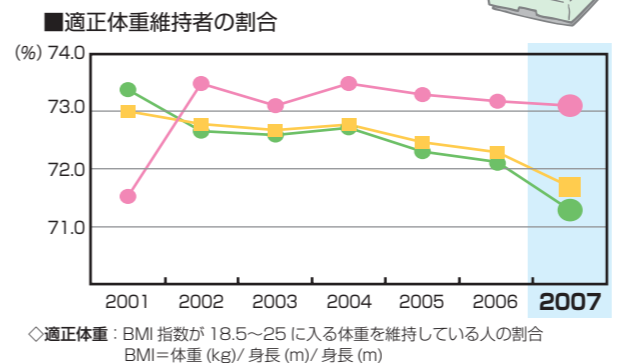
項目	調査結果							第1到達目標	最終到達目標
	01年度	02年度	03年度	04年度	05年度	06年度	07年度		
適正体重を維持している人の割合	73.0%	72.8%	72.7%	72.8%	72.5%	72.3%	71.7%	76%以上	80%以上
運動習慣者の割合	11.7%	12.0%	13.4%	12.9%	13.2%	14.1%	14.0%	26%以上	40%以上
喫煙者の割合	40.0%	38.3%	37.0%	36.1%	35.0%	33.1%	32.8%	30%以下	20%以下
毎食後歯の手入れをしている人の割合	13.3%	13.7%	14.3%	14.5%	14.9%	16.7%	18.3%	30%以上	50%以上
かなり高いストレスを感じている人の割合 ^(※)	-	-	-	-	-	-	13.8%	12%以下	10%以下

※07年度からメンタルヘルス対策の充実を目的として、外部EAPを導入したことに伴い、心の健康調査内容を変更しました。ストレスについては「かなり高いストレスを感じている人の割合」を目標とし、EAP導入企業の平均値が12%であることから、第1到達目標を12%、最終到達目標を10%としました。

3 項目別の全体及び男女別推移

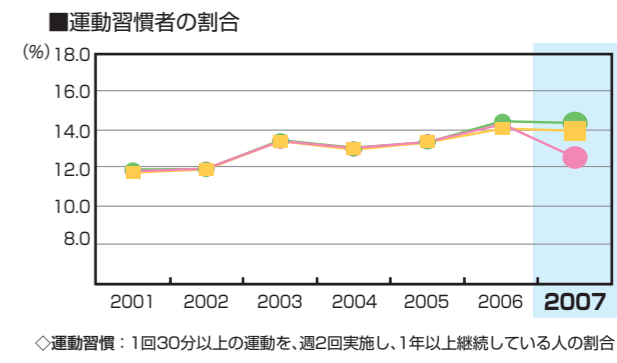
適正体重

- 特に男性の悪化が目立ち、2002年以降の男女の差がさらに拡大
- 適正体重は、腹囲同様メタボ対策の柱
→4月からの特定健診・保健指導の効果に期待



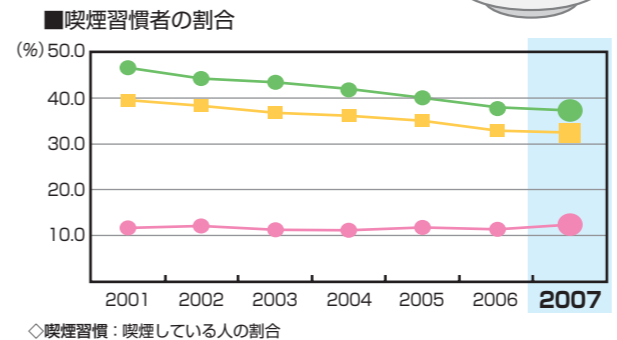
運動習慣

- 昨年度に比べ悪化傾向だが、初年度に比べると良化
- 2007年度にかけて女性は**1.9%の悪化**
- 今年度より、コナミスポーツクラブに加え、スポーツクラブルネサンスとも法人契約。どんどん活用しましょう



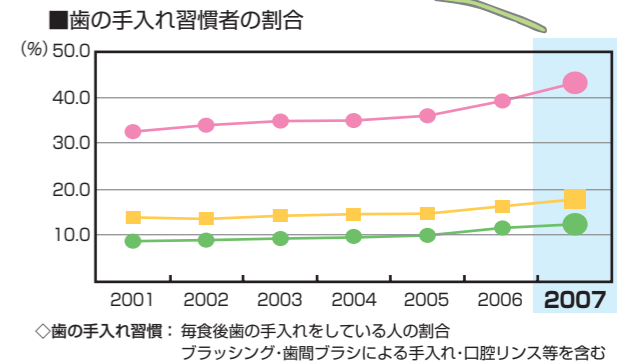
喫煙習慣

- 初年度以降、毎年着実に良化し、全体で7.2%、男性は初年度に比べなんと**9.1%も良化**
- 反対に、女性は悪化傾向で、2007年度は過去最高の12.7%を記録
- 喫煙習慣は、特定健診・保健指導においても非常に注目されており、更なる改善が必要



歯の手入れ習慣

- 年々良化傾向。特に歯の手入れグッズを配布した2006年度以降の良化が目立つ
- 初年度と比べ、全体で5%、男性が3.8%、女性はなんと**10.9%も良化**し、男女の差が明らかに
- 第1到達目標達成には、男性の歯の手入れ習慣者割合の向上がポイント



ストレス

- 男女間に大きな差はなく、EAP導入企業平均値である第1到達目標12%を目指す
- 引き続き、事業所と連携したメンタルヘルス対策に取り組むと共に、本調査は2007年度が初年度となるため、この結果を基準にして次年度以降更なる分析を行う予定

■かなり高いストレスを感じている人の割合



◇ストレス：かなり高いストレスを感じている人の割合

健康企業の実現をめざして

第2回 三菱電機エンジニアリング株式会社

各事業所や関連会社のトップに、健康に対する意識やご自身の健康づくりについてインタビューするシリーズ「健康企業の実現をめざして」。今回は、三菱電機健保加入事業所の中で最大規模を誇る三菱電機エンジニアリング株式会社の尾形仁士社長にご登場いただきました。

(インタビュー 三菱電機健康保険組合 保健師 本庄 由子)

昨今、企業は健康経営を要求され、今年度4月からは特定健診・特定保健指導が全国的にスタートしましたが、会社が従業員の健康づくりに取り組む意義をどのようにお考えでしょうか？

従業員にとっての会社(生活)というのは、従業員の「人生そのもの」と言っても過言ではないと思います。したがって、従業員本人はもちろんのことその家族のみなさんにとっても健康で生きがいのある幸せな生活を送ることができるよう、会社としてできるだけの支援をする。それが、従業員の人生に深く関わっている企業にとって、とても大切なことだと考えています。

従業員が健康でやりがいをもって仕事に取り組むことができれば、事業活動が効率的なものとなり企業にとってのメリットにもつながります。つまり、従業員の健康は企業そのものの健康と考えられるのです。

MHP21活動も昨年度から第2ステージを迎え、会社(事業所)間のバラツキも出てきました。特定健診・特定保健指導の実施を機にさらに活動を活性化させるために、社長のご意見をお聞かせください。また、尾形社長ご自身が、健康について何か取り組まれていることがありましたらご紹介願います。

やはりトップである我々の意識をまず変えていく必要があると思っています。そうすることで徐々に各職場の従



三菱電機エンジニアリング株式会社
取締役社長 尾形仁士



業員へと浸透していき、会社全体の意識が変わっていくのではないのでしょうか。

次に、私自身が健康について取り組んでいることですが、まずはできるだけ歩くようにしています。とは言っても平日はなかなか時間がとれませんので、週末のゴルフで歩くようにしています。ゴルフは、4~5年ほど前からほぼ週1回のペースで妻や友人たちと続けていて、運動不足の解消とストレス発散の両方に役立っています。ストレス発散方法についてはもう一つ、碁を打つことがあります。碁は自分と相手の性格がよく分かり、その場その場で臨機応変に対応していく必要があり、まさに人生の縮図のようなものです。適度に身体を動かし、自分の好きなことでストレス発散をする。これが私の健康の秘訣です。

MHP21健康度調査の結果、三菱電機グループの他社(他事業所)に比べ、「喫煙習慣のある人は少ない」が、「ストレスを多く感じている人は多い」という傾向があるようですが、何かご感想はありますか？

喫煙習慣のある人が少ないという点については、世間でも禁煙の流れにあることと、社内の禁煙・分煙化や地道な禁煙促進活動が功を奏していると言えます。ストレスについては、弊社の従業員はそのほとんどが技術者(設計者)ですので、やはり1つのことに集中しすぎて、つい自分の心と向き合う時間を忘れてしまっている人が多いのかもしれませんが、「ワークライフバランス」という言葉の通り、上手く気分転換をしながら、メリハリを持って仕事に取り組めるよう会社としても工夫をしていきたいと思っています。

MHP21健康度調査の結果や貴社の特徴等もふまえて、現在全社的に取り組んでいるMHP21施策や実施への課題は何でしょうか？また、工夫されていること、計画されていることがありましたら教えてください。

MHP21施策などは、本社を中心に各事業所総務部門の協力の下、積極的に展開しています。また、各階層別研修の中でも一部メンタルヘルスに関する外部の専門講師によるプログラムを導入し、心身両面での健康意識増進の啓発に取り組んでいます。

各事業所に主体性を持たせて展開していますので、事業所毎で取り組み方に少なからず温度差が生じており、それを解消することが課題でしょうか。反対に、各事業所に主体性を持たせることで、それぞれの事業所に合った活動を展開できているというプラスの面もあります。課題を認識しつつ、プラス面を十分活用して今後の展開につなげていきたいと思っています。

貴社の鎌倉事業所と稲沢事業所では、これまでも既に健保保健師による保健指導を実施してきていますが、それらの効果などは具体的に何かありましたか？

鎌倉事業所では03年度から、稲沢事業所では04年度から実施しています。開始当初こそ保健指導の必要性が理解されず、受診してもらうのに苦勞もしましたが回を重ねるたびに理解が進み、現在では生活習慣の改善につながったとの声も聞こえています。また、稲沢事業所では健康増進センターと連携させていただくことで、対象者本人が改善の成果を数値的に把握できるようになり、改善意欲の向上にもつながりました。今後は全従業員に浸透するようこれまでの活動を踏まえ、積極的に展開していきたいと考えています。

最後に、2008年度から健保に義務付けられた特定健診・保健指導についてですが、実施方針等、社長としてお考えになっていることがあれば、お聞かせいただけますか？

初めにも述べましたが、従業員が健康でやりがいをもって仕事に取り組み、企業としての健康を維持し続けるためにも、特定健診については、従来通り受診率100%の達成を目指したいと思っています。また、特定保健指導については産業医等と相談しながら一部の対象者に絞り込んで実施していき、徐々に対象者全員へ実施できるよう体制を整備していきます。ただ、まずは指導の対象者にならないよう普段の生活習慣を見直すことから積極的に呼びかけたいと思います。

実は今回、私自身が特定保健指導対象者のボーダーラインにいるということが判明しました。長年続けてきた生活習慣を変えることは大変難しいことだと実感しています。私も日々の生活で何か1つでも気を付けることを決め、少しずつ改善していきたいと思っています。従業員のみならずにも何か1つでも健康づくりへの目標を決め、取り組んでいかれることを期待しています。

三菱電機健康保険組合
保健師 本庄由子



三菱電機エンジニアリング株式会社(MEE)の概要

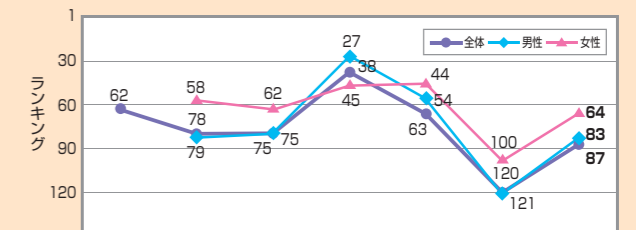


設立: 1962年 菱電エンジニアリング株式会社設立
1987年 三菱電機エンジニアリング株式会社と社名変更
従業員数: 4,260名(2007年4月1日)
事業所・拠点: 本社、18事業部・所等
主な事業: 三菱電機(株)が製造・販売する製品・システムの開発・設計、その他電子機器設計ソリューション事業、当社独自の製品・システム事業、e-ソリューション&サービス事業ほか

常務取締役 総務人事部長 江連彰

従業員の皆さん一人一人に「自分の身(健康)は自分で守る」という意識を持っていただき、そのために会社としてできる限りの環境を整える、これが当部門に与えられた使命と考えております。今年度から「特定健診・特定保健指導」がいよいよ始まりますが、健康作りという側面から、会社の財産である従業員とその家族、そして大切なお客様といった全ての人を幸せに導ける、そんな健康企業の実現を目指し、今後の活動を展開していきたいと考えております。

■MHP21健康度調査結果【三菱電機+関係会社 139事業所中順位 回答人数50人以上】



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Ⅱ (職場・家庭編)

前号でご紹介した「ながら運動～通勤編」は、お試しいただきましたか？
今回はパートⅡ (職場・家庭編)です。仕事のちょっとした合間に、ご家庭でテレビを見ながら、部屋でくつろぎながらできる最適な「ながら運動(スロートレーニング)」をご紹介します。ご家族そろってレッツトライ！運動の成果は少しずつ着実に現れてくるはずです。頑張ってください。

『スロートレーニング』のメリットと効果

- 1 筋肉の成長が早い
- 2 わずかな時間で全身の部位を鍛えることができる
- 3 腱やじん帯への負荷が少なく、筋肉をしなやかに強く成長させる
- 4 何時でも何処でも狭いスペースで道具無しで行える
- 5 無酸素運動でも脂肪燃焼の高い、太りにくい身体に体質改善できる



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)

■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)

<職場や家庭でイスに座りながら>

①内もも (ヒップ・アダクション)
両膝の間に本を挟み左右から押さえ、30秒間その状態を保つ

②前もも (レッグ・エクステンション)
1 背筋を伸ばして姿勢正しく座り2秒間で脚を上げる
2 4秒間で下ろす
3 左右5回ずつ繰り返す

③腰と背中 (バック・エクステンション)
1 背筋を伸ばし姿勢正しく座った状態から、2秒間で上体を後ろに倒す
2 4秒間で戻す
3 10回繰り返す

<家庭でテレビなどを見ながら>

①胸(フライ)
1 クッションを両手で挟み、胸の筋肉を意識しゆっくり6秒間数えて押し合う
2 2回繰り返す

②腹(フロア・クランチ)
1 手をももの上に置き、膝を立てて寝る
2 2秒間で背中を丸めおへそを見るように上体を起こす
3 4秒間で元に戻す

③脚(ランジ)
1 腕を組み、前後に脚を広げる
2 そのままの姿勢から2秒間で膝が地面に付くまで腰を下ろす
3 4秒間で戻す
4 前後を入れ替えて12回ずつ繰り返す

※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—」

わが子を非行化させる秘けつ 十二か条!!

逆説的子育て論

夏が始まりますね。子どもにとっても大人にとっても、開放的な季節です。

特に学校が夏休みになる子ども達は、部活動に旅行に、そして日常生活でも、家庭とは違う友人関係の中で、ちょっぴり冒険的な日々を期待するかもしれません。

兄弟でも全く違う個性になることはよくありますので、必ずしも育つ環境ばかりが性格を左右するものとは言えませんね。

…とはいえ、お子さんの人生の基盤や価値観を作るの

に、やはり家庭での接し方は少なからず影響を及ぼすのではないのでしょうか。

今回ご紹介する十二か条は、アメリカの少年裁判所が発表したものを、多摩少年院長であった徳武義氏が翻訳され、さらに、最近の少年非行の実態などをもとに整理された『逆説的子育て論』です。

これを参考に、ご家庭生活を振り返ってみてはいかがでしょうか…?

三菱電機 本社 健康増進センター
臨床心理士
金子 真由美



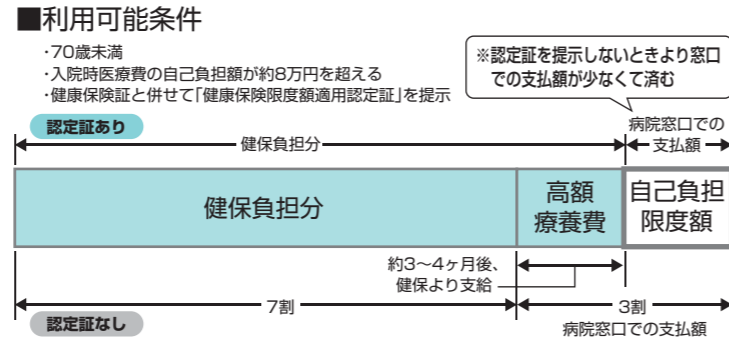
- 一、幼い時から冷たくあしらうべし。
スキンシップとか遊び相手になるのは禁物。
(情緒障害発生法)
- 二、欲しいといえばホイホイと買い与えるべし。
うるさく細かく親の思うまま世話をやけ。
(過保護・過干渉のすすめ)
- 三、子供の間違いや失敗は理由を問わず叱りとばせ。
ひっぱたくことはいっそうよろしい。
(叱り方の原則の否定)
- 四、食卓のだんらんは家庭から一掃すべし。
子供の話題や関心など他愛がない。
(無関心のすすめ)
- 五、子供がどこで何をして遊ぼうが気にするな。
遊び相手についても全く気にすることなし。
(不良感染のすすめ)
- 六、できの良い兄弟やよその子と比較して、
お前はバカだ、誰々をみならえ！を連発すべし。
(劣等感の助長法)
- 七、問題解決は感情で処理し、
暴力に訴えるか集団の実力を悪用するのが
手っ取り早い事を子供に示すべし。
(短絡的問題解決法のすすめ)
- 八、子供が良い事や努力をしてもほめるべからず。
むしろ、ごまかしや裏切りなど
悪事をうまくやったら忘れずにほめること。
(ほめ方の原則の否定)
- 九、子供の前では決して夫婦間の意見を一致させるな。
父親はむずかしい問題からうまく逃れること。
(しつけの基準の混乱のすすめ)
- 十、お金こそが人生の最高目標である事を
身をもって教え込むこと。
宗教や精神生活を軽べつさせよ。
(拝金主義・物質主義の奨励)
- 十一、子供の前で法律、警察、学校、役所の悪口をいい、
社会のきまりや公共機関への敵意を植え付けよ。
(反社会性の学習助長法)
- 十二、もし、以上のすべてを忘れても、
次の一つだけを心がけるならば、
あなたの子供の非行化は効率よく進むだろう。
『いつも夫婦仲悪く暮らし、憎しみ合い、
できれば不貞をはたらくこと』
(モラルの否定)

※転載許可：東京都 多摩少年院

「健康保険限度額適用認定証」の提示により 入院時病院窓口での 支払額が少なくなります



70歳未満の方で入院時に医療費の自己負担が約8万円を超えた場合、「健康保険限度額適用認定証」を提示すると、通常の3割負担が高額療養費^{※1}を除いた額(自己負担限度額^{※2})が自己負担となり、窓口支払が少なくなります。(70歳以上の方は、入院費の高額療養費を健保から医療機関に支払いますので、手続きは不要です。)

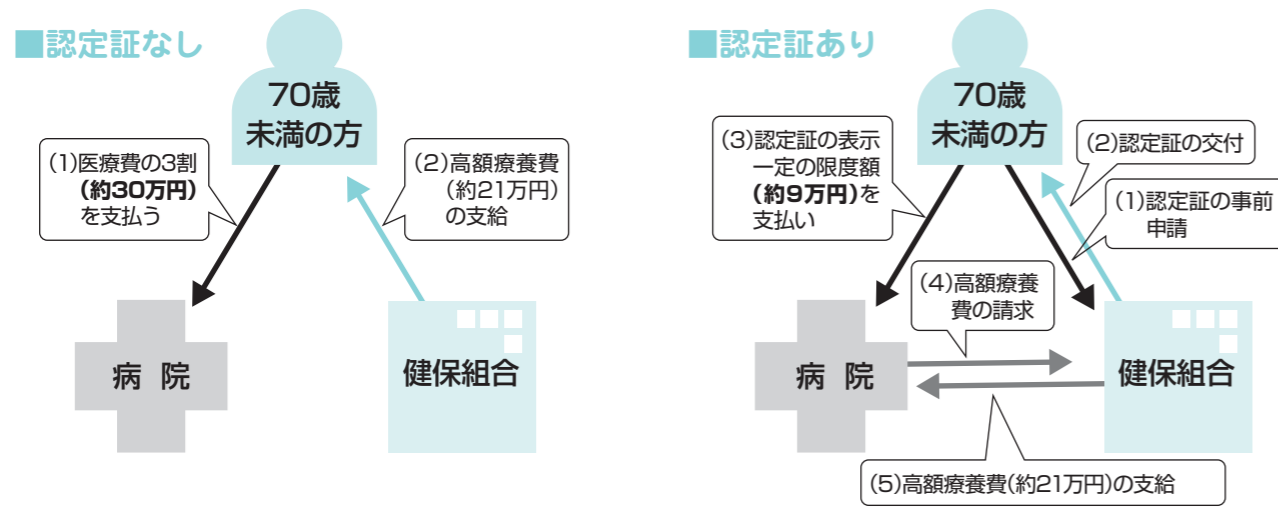


◆健康保険限度額適用認定証(以下:認定証)手続きの流れ

- ①申請**
被保険者から事前(入院前)に「70歳未満・健康保険限度額適用認定申請書」を健保組合へ提出。
- ②交付**
健保組合から、申請書を受付けた日の月初を有効期限開始年月日として、「健康保険限度額適用認定証」を交付。
- ③提示**
医療機関では必ず保険証と併せて「健康保険限度額適用認定証」の提示が必要。
- ④返却**
有効期限(6ヵ月または1年)が過ぎた場合や、資格を喪失したときに返却。

申請用紙は、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。

例)胃がんの手術で10日間入院した時(医療費約100万円・所得区分「一般」の場合)窓口では約9万円の支払いになります。



※1 高額療養費とは…医療費の自己負担額(通常3割負担)が、自己負担限度額を超えた場合にその超えた額
 ※2 自己負担限度額とは…次の算式により算出した額
 (1)一般……………80,100円+(医療費-267,000円)×1%
 (2)上位所得者(標準報酬月額53万円以上)……………150,000円+(医療費-500,000円)×1%
 (3)低所得者(区市町村民税非課税世帯の方など)……………35,400円
 ★ 認定証の手続きの有無に係らず、当健保では付加給付金の制度がありますので、最終的な自己負担額は、自己負担限度額以下の25,000円程度となります。

1 組合規約の一部改定

- 事業所の削除(規約第4条別表1)
九州エンジニアリングサービス株式会社(H19/9/30付)、株式会社メルコブレインズ(H20/3/31付)、株式会社楽友(H20/3/31付)
- 事業所編入
名菱電子(H20/5/1付)
- 条文言言の変更
法改正による名称の変更及び健保組合運営基準の変更により規約中の文言を一部変更する。
- 規約第4条別表(1)の事業所の名称及び所在地を変更する。

新	旧
①入院時食事・生活療養費	①入院時生活療養費
②納付金	②拠出金
③銀行への預金	③銀行への預金若しくは郵便貯金
④傷病手当金付加金	④傷病手当付加金
⑤延長傷病手当金付加金	⑤延長傷病手当付加金
⑥出産手当金付加金	⑥出産手当付加金
⑦家族療養費付加金	⑦家族療養付加金
⑧合算高額療養費付加金	⑧合算高額療養付加金
⑨訪問看護療養費付加金	⑨訪問看護療養付加金
⑩家族訪問看護療養費付加金	⑩家族訪問看護療養付加金

新		旧	
事業所名	所在地	事業所名	所在地
三菱電機システムサービス株式会社	東京都世田谷区	三菱電機システムサービス株式会社本社	東京都世田谷区
三菱スペースソフトウェア株式会社	東京都港区	三菱スペースソフトウェア株式会社	東京都港区
株式会社東菱ビジネスサービス	東京都台東区	株式会社東菱ビジネスサービス	東京都世田谷区
北海道三菱電機販売株式会社	北海道札幌市	北海道三菱電機機器販売株式会社	北海道札幌市
株式会社アイプラネット	東京都港区	株式会社アイプラネット	東京都港区
株式会社リクエスト・システム	東京都港区	株式会社リクエストシステム	東京都港区
メルコ保険サービス株式会社	東京都千代田区	メルコ保険サービス株式会社	東京都豊島区
メルコケーティングサービス株式会社	東京都港区	メルコケーティングサービス株式会社	東京都中央区
三菱電機グループ年金基金	東京都千代田区	メルコグループ厚生年金基金	東京都千代田区
株式会社テクノウェア	神奈川県鎌倉市	株式会社テクノウェア	神奈川県横浜市
三菱電機メカトロニクスソフトウェア株式会社	愛知県名古屋	三菱電機メカトロニクスソフトウェア株式会社	愛知県名古屋市
三菱電機マイコン機器ソフトウェア株式会社	兵庫県尼崎市	三菱電機マイコン機器ソフトウェア株式会社	兵庫県尼崎市
中国三菱電機販売株式会社	広島県広島市	中国三菱電機販売株式会社	山口県下関市
高知ダイヤサービス株式会社	高知県香南市	高知ダイヤサービス株式会社	高知県香美郡
メルコ・ディスプレイ・テクノロジー株式会社	熊本県合志市	メルコ・ディスプレイ・テクノロジー株式会社	熊本県菊池郡

2 生活習慣病健康診断補助規程の改定

- 特定健康診査の実施に伴い、生活習慣病健康診断補助規程の一部を以下のとおり変更する。(H20/4/1改定)
- 35才以上の一般被保険者(任意継続被保険者を除く)健康診断項目に「腹囲」を追加する。
 - 特例退職被保険者、35才以上の任意継続被保険者及び被扶養者の健診項目を「高齢者の医療の確保に関する法律(以下、高齢者医療確保法)」に基づく特定健康診査必須項目を含む任意の項目とする。
 - 特例退職被保険者及び35才以上の任意継続被保険者及び被扶養者の受診方法に、健康保険組合が個別又は集合契約した医療機関での実施を追加し、個別又は集合契約した医療機関で実施できない場合に限り、生活習慣病健診補助制度の利用を認める。
 - 35才以上の被扶養者の自己負担2,000円を廃止する。
 - 40才以上の一般被保険者の健康診断の結果を医療確保法第27条に基づき、健保に提出することとする。
 - 特例退職被保険者、35才以上の任意継続被保険者及び被扶養者の特定健診結果を個別契約機関、集合契約機関から社会保険診療報酬支払基金経由で入手することとする。また、補助申請を行う場合は、補助申請時に健診結果を添付することとする。

3 理事長、理事、選定議員の変更について

H20/4/1付人事異動に伴い、選挙を実施した結果、以下のとおり理事長、理事、選定議員が決定しました。

氏名	役員及び議員の別	就任年月日	任期	備考
橋本 法知	理事長	平成20年4月18日	平成20年8月15日	齊藤正憲の後任
大野 康志	議員	平成20年4月1日	〃	諸岡暢志の後任
六丸 謙司	理事	平成20年4月18日	〃	樋口博之の後任
大河内一洋	議員	平成20年4月1日	〃	兼松孝次の後任
兼松 孝次	理事	平成20年4月18日	〃	六丸謙司の後任
樋口 博之	議員	平成20年4月1日	〃	天田政章の後任
欠 員	議員	未定	〃	室園孝和の後任

三菱電機 鎌倉製作所 健康増進センター

産業医

白石 祐子



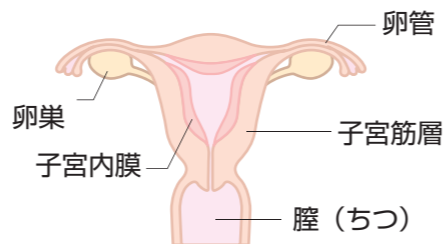
婦人科健診を受診しましょう

～良性疾患について

今回は、良性疾患をご紹介します。これらの疾患は予防法がありません。早期発見で、適切な治療を受けられるよう、定期的に健診を受けることがとても重要です。

平成20年4月から40歳以上の被保険者・被扶養者を対象とする、特定健康診査・特定保健指導の実施が義務づけられました。自覚症状がなくても、健康診断にあわせて年に一度は婦人科健診を積極的に受診しましょう。

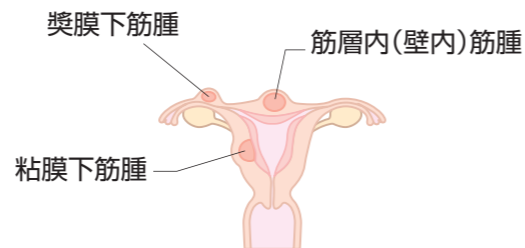
三菱電機健康保険組合では35歳以上の被扶養者に対し年1回に限り、健診費用23,000円を限度に費用補助があります。
*従来、35歳以上の被扶養者が生活習慣病健診を受診した場合、2,000円の自己負担額を超えた費用について23,000円/人を上限に補助することとしていましたが、受診率向上のため08年4月1日以降受診分については、2,000円の自己負担を廃止することになりました。



子宮筋腫

子宮筋腫とは子宮の筋層内のできる筋肉の塊で、小さいものまで入れると成人女性のほとんどに見つかると言われてしています。筋腫のできる場所によって、漿膜下筋腫、筋層内筋腫、粘膜下筋腫の3つに分けら

れます。30～50代半ばまでが発症しやすい年齢ですが、近年初経の年齢が若年化しているため、20歳前半にも見つかることもあります。



症状

月経血量が増える過多月経
排尿障害(圧迫による頻尿、尿閉)、便秘
腰痛・下腹痛、貧血
不妊の原因になることもある

検査

内診、超音波検査、必要に応じてMRIなど

治療法

手術療法とホルモン療法があり、大きさや年齢によって決まります。あまり大きくなく、閉経が近い場合は治療をせず、経過観察となることもあります。



筋腫と思われても、まれに子宮肉腫という悪性腫瘍のこともあります。「子宮筋腫」の診断をされた方は年に1～2回産婦人科を受診し、定期的に超音波などの画像診断を受けるようにしましょう。

子宮内膜症

子宮内膜症とは、子宮内膜やそれに似た組織が、子宮内膜以外の部位に発生して増殖する病気です。骨盤内の臓器に最も発生しやすく、月経周期に合わせて増殖や剥離を繰り返すので、病状が進むと子宮や卵巣が周辺の組織と癒着し、激しい月経痛や不妊症の原因になります。子宮筋層内に発生すると子宮腺筋症、卵巣に発生するとチョコレート嚢腫と呼ばれる病気になります。一般的に20～35歳くらいの方が発症しやすく、やせ型・胃腸下垂型の人に多く、遺伝的な要素もあると言われてしています。

症状

月経痛(月経困難症)、過多月経
月経時以外の下腹痛・排便痛
性交痛

検査

内診、超音波検査、MRI、
腹腔鏡検査など

治療法

ホルモン療法と手術療法があり、症状や大きさによって決まります。主治医とよく相談して決めましょう。



予防法はまだ分かっていませんが、適度な運動は子宮内膜症の発症を予防するのに効果があると言われています。

卵巣良性腫瘍

正常な卵巣は子宮の左右両側に一つずつあり直径2～3cm程度の大きさです。卵巣腫瘍は他の臓器に比べ種類が多いのですが、形態で大きく2つに分類すると、水や粘液などが溜まる嚢胞性腫瘍と、内部に水などの空間がない充実性腫瘍に分けられます。充実性腫瘍は良性でないことが多いので次号で説明いたします。

症状

卵巣は子宮から少し離れた腹腔内臓器なのでよほどの大きさにならないと症状が出ません。子宮癌検診の内診時に指摘され、超音波などの画像診断で見つかることがほとんどです。

検査

内診、超音波検査、採血による腫瘍マーカー検査、CT、MRIなど

治療法

手術で摘出するしか方法がありません。大きさによって腹腔鏡下手術ができることもありますので、主治医とよく相談しましょう。



下腹部に膨満感があり、ウエストのサイズが大きくなった場合は、「ただ太っただけ」などと済まらずに、必ず婦人科を受診するようにしましょう。

次回は「婦人科健診を受診しましょう～悪性疾患について」をお伝えします



「夏バテ」を食事で予防し、健康に!

日本の夏は高温多湿のため、夏になると食欲がなくなり栄養のバランスがくずれ「だるい」「疲れやすい」などの「夏バテ」になる人が増えます。予防には、糖質を効率よくエネルギーに変えてくれて、疲れにくい体にしてくれるビタミンB1がお勧めです。

今回は、ビタミンB1が多く含まれている豚肉を使った“とんかつ”をご紹介します。肉は脂身の少ないヒレ肉を使い、揚げずに焼いたのでさっぱり・ヘルシーなとんかつになっています。

三菱電機稲沢製作所がある愛知県ならではの味噌ダレも、ぜひお試しください。そして暑い夏を元気で健康に乗りきりましょう!



ヘルシーポイント!

普通のとんかつに比べ1人分で**256kcal減!**

① 豚ロース 90g...**236kcal**

豚ヒレ 90g...**104kcal**

132kcal減!

② 油不使用で **124kcal減!**

*フライの場合、素材の15%~20%の量の油が吸収されます

やきとんかつの味噌がけ



味噌ダレ込みで

1人分
エネルギー: 354kcal
脂質: 9.1g
塩分: 2.7g

ビタミンB1を多く含む食材は、豚肉の他に、うなぎ・レバー・枝豆・豆腐・玄米などがあります。夏場に特に不足しがちになるので積極的に摂るようにしましょう。

また、アリシン*を含む玉ネギ・長ネギ・にら・んにくなどと一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収率がアップして、代謝を高めてくれます。付け合せなどで工夫してみてください。

*アリシンは、んにくやネギなどのおいのもとになっている成分です。アリシンには、ビタミンB1の吸収を良くしたり、殺菌作用もあります。

材料(4人分)

豚ヒレ肉.....	360g	<a>	
塩・こしょう.....	少々	赤みそ.....	60g
卵.....	1個	砂糖.....	50g
小麦粉、パン粉.....	適量	みりん.....	16g
キャベツ.....	200g	酒.....	10g
胡瓜.....	60g	だし汁.....	20g
貝割れ大根.....	40g		
プチトマト.....	8個		

作り方

- ① 豚ヒレ肉に塩・こしょうをふる
- ② テフロンのフライパンにパン粉をいれて、弱火できつね色になるまで炒める
- ③ 豚ヒレに、小麦粉→溶き卵→焼パン粉の順で衣をつける
- ④ オープンに入れて焼く(230度10分~15分程度)
- ⑤ 鍋に<a>を入れて合わせて、味噌ダレをつくる(市販のソースでも可)
- ⑥ お皿に、ヒレカツを盛り上から味噌だれをかけて、生野菜を添える

編集後記

これからも皆さんの健康を応援します!



編集委員長
小林 和久

皆さん、「アントレ」の意味はご存知ですか? フランス語で「入口」を指す言葉で、本誌も皆様の「健康作りの入口」としてお役に立ちたいとの思いから名づけられました。「アントレ」は1991年に創刊され、本号でめでたく「60号」の節目を迎えます。これまでご愛読いただき深く御礼申し上げます。職場・ご家庭での健康作り・運動習慣作りにも多少なりとも貢献できていれましょう限りです。

生活習慣の改善にはどんな運動がいいの? 高血圧なんだけど食事で気をつけることは? 健康診断の結果を見ても理解できないなあ? 特定保健指導って何? 皆様の疑問に「アントレ」がお答えします!

皆様の健康意識・ニーズの変化に合わせて、アントレの内容も変わっていきますが、「健康作りの入口」としての役割を常に忘れず、皆様の「健康虎の巻」としてご利用いただけるよう編集委員一同努力してまいります。

今後とも「アントレ」へのご支援をよろしくお願いたします。

■アントレ編集委員

- 小林 和久 (三菱電機 京都製作所・編集委員長)
高橋 洋美 (三菱電機 北海道支社)
多治見次郎 (三菱電機 伊丹製作所)
永山 朋宏 (三菱電機ライフサービス)
松浦みのり (三菱電機インフォメーションシステムズ)
大森 義文 (三菱電機健康保険組合)
小川 真美 (三菱電機健康保険組合)

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、蓼科 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)