

アントレ Entrée

No.61
2008 / Autumn

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/>

健保広報

平成19年度決算・事業報告 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3回 三菱電機 名古屋製作所 4

メルポパパのメタボ日記

食習慣を見直して健やかに 8

アントニ・ガウディの作品群
(Works of Antoni Gaudí)
【スペイン・世界遺産】

スペインの代表的な建築家、アントニ・ガウディ(1852~1926)は曲線や多様な装飾を駆使した独自の設計で斬新な建築物を残し、後世の芸術や建築に多大な影響を与えています。8つの尖塔が天を衝くようにそびえる「サグラダ・ファミリア」や海をほうふつさせる住宅「カサ・バドリョ」などバルセロナにある7つの建築物は、「ガウディの作品群」として世界遺産に登録されています。「サグラダ・ファミリア」はガウディの死後80年たった現在も建設が進められ、未完の聖堂と称されています。

保険料の収入増・保健事業費等の減で 経常収支は黒字！先行きには厳しさ

去る7月7日に開催された第101回組合会で、平成19年度の当健康保険組合の事業活動報告及び収入支出決算が可決・承認されました。以下にその概要を報告いたします。

収支概要

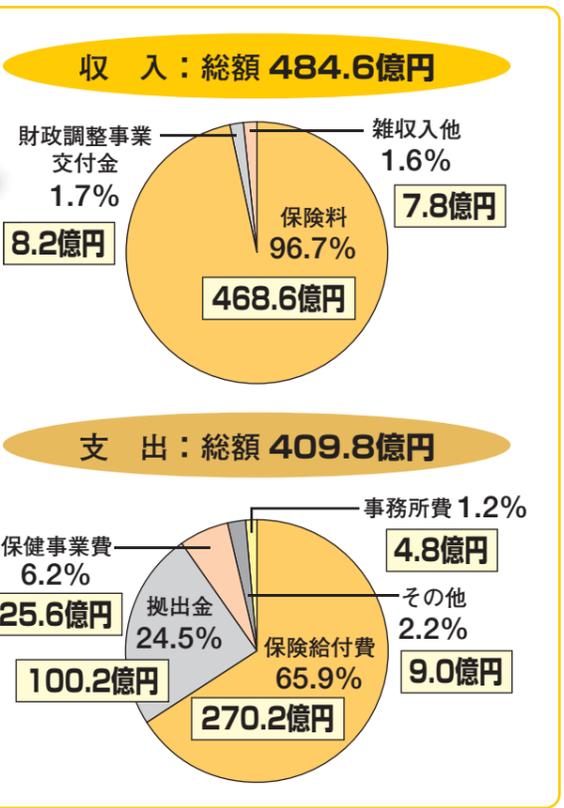
平成19年度決算は、収入総額484.6億円、支出総額409.8億円で、74.8億円の決算剰余金となり、経常収支で68.3億円の黒字となりました。

収入面では、平均標準報酬月額が若干減少したものの、会社好業績による標準賞与総額の増加で、一般保険料収入が対予算比9.9億円増となった他、財政調整事業交付金や利息収入増などにより、対予算比14.0億円増となりました。

一方、支出面では、主に対予算で保険給付費2.7億円減、退職者給付拠出金16.3億円減、保健事業費10.5億円減となり、支出合計で対予算費30.7億円減の409.8億円となりました。

上記の理由により、収支差額は対予算比44.7億円増となり、経常収支で68.3億円の5年連続の黒字決算となりました。しかし、今年度は医療費の増加に加え、後期高齢者支援金をはじめとする各種拠出金の大幅増により経常収支大幅減となり、辛うじて黒字は維持できる計画ですが、来年度(平成21年度)から経常収支赤字となる予測をたてています。今後も、さらなる医療費の適正化や特定健診・保健指導およびMHP21施策の積極的な推進により健保財政健全化策を講じていきます。

■当健保の保険給付費(医療費)の推移



■医療費ワースト10 (社会保険表章用119分類による)

順位	疾病名
1	歯肉炎・歯周炎
2	高血圧性疾患
3	その他の癌
4	糖尿病
5	虚血性心疾患
6	その他の消化器系の疾患
7	その他の内分泌・栄養・代謝疾患
8	腎不全
9	歯石・他の歯の障害
10	良性新生物及び他の新生物

全医療費の45%

その他の癌:
胃・結腸・直腸・肝臓・肺・乳房・子宮癌、悪性リンパ腫、白血病以外の癌
その他の消化器系疾患:
胃・十二指腸潰瘍及び炎症、肝疾患、胆石症及び胆のう炎、膵臓疾患以外の消化器系疾患
その他の内分泌・栄養・代謝疾患:
甲状腺障害、糖尿病以外の内分泌・栄養・代謝疾患

事業活動報告

1 「MHP21」の取組み強化の推進

第2ステージを迎え、MHP21の活動を更に成果あるものにするために、以下の活動を推進しました。
 (1)MHP21推進体制の充実 ~事業所推進委員長をトップ(電機場所長・関係会社社長)としました~
 (2)MHP21健康調査の実施 ~詳細は、前号(60号)に記載しています~

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

(3)コナミスポーツの利用促進(H18年度~)

年度	種別	平均会員数(名)	月利用回数(回/月)	平均利用回数(回/月/人)
H18	月会員	1,932	10,756	5.57
	都度会員	2,359	1,490	0.63
H19	月会員	2,446	13,306	5.44
	都度会員	3,532	1,213	0.34

平均会員数は増加したものの、平均利用回数は、減少しています。運動習慣者の割合が伸び悩んでいることから今年度よりルネサンスとも法人会員契約を結びました。

(4)各種キャンペーンの実施

- ①禁煙キャンペーン (H19/5/31~6/30).....禁煙ポスター配布
- ②歯の健康づくりキャンペーン (H19/6/4~7/3).....歯の優良者表彰:1,696名
- ③毎日体重を計ろう (H19/7/16~8/15、H20/1/16~2/15).....目標達成者:4,387名
- ④運動習慣づくりキャンペーン (H19/10/1~10/31).....目標達成者:3,307名
- ⑤心の健康づくりキャンペーン (H19/11/1~11/30).....メンタルヘルス講習会を85回開催

2 社外従業員支援制度(EAP)の導入

H19年度から社外EAPと契約し、以下の利用実績がありました。

相談内容		(件)	
		累計	月平均
健康相談	電話	3,391	283
	WEB	596	50
メンタルヘルス相談	電話	269	22
	WEB	2,283	190

健康やメンタルヘルスのご相談は、10ページの「心とからだの健康相談」窓口へご連絡ください。



3 医療費の適正化の推進

医療費適正化のため、レセプトの点検や交通事故等の第三者行為による医療費求償に取り組み、67,163千円の削減効果が認められました。

項目	H16	H17	H18	H19
レセプト内容点検による削減効果	37,273	34,866	32,482	34,205
第三者行為求償による削減効果	50,315	47,519	47,889	32,958
合計	87,588	82,385	80,371	67,163

健康企業の実現をめざして

三菱電機 名古屋製作所

おおくぼ ひでゆき
所長 大久保 秀之

今回は、積極的にオリジナルのMHP21活動を実施している名古屋製作所の久保秀之所長にご登場いただきました。

(インタビュアー:三菱電機健康保険組合 小川真美 保健師)



クラリー』など、名電地区として、矢田・分工場(新城・可児)ともに積極的に取り組んでいます。とりわけ、『四国八十八ヶ所ウォーキングVIP編』は期間限定で実施したのですが、競争することによってやる気になり、ウォーキングに対する意識が向上しました。実は私自身は半年前から地道に行っており、すでに歩行距離は八十八ヶ所に到達してるんですよ」

小川「やはり健康づくりは動機付けや目標を定めて楽しみながらやるということが大切ですね。具体的には、参加者の皆様にどのような動きが見られますか」

所長「事務局には、『歩数計を洗濯してしまい歩数がゼロクリアされた。何とか消えた分を、戻して加算できないか?』といった問い合わせがあったり、夜の席などでは、『今日は何歩歩いた』と聞くのが挨拶代わりです。今後も延長編を実施するので、職場内での運動習慣に対する率先垂範と同時に、社員の意識高揚・運動習慣化にも繋がればと考えています」

小川「話題に上るような健康づくりは周囲に波及していきますね」

メンタルヘルス対策を重点的に

小川「最後に、名古屋製作所の健康づくり施策について、今後の目標と課題をお話してください」

所長「まずは、第一到達目標に少しでも近づけることです。適正体重や喫煙以外はまだまだです。具体的な施策を考えて、より地道に取り組んでいきます。また、労働衛生の大きなテーマとなりつつあるメンタルヘルス対策では、名電でも、さまざまな種類の講習会を実施していきます」

健康は家庭人、社会人の幸せづくりの要

小川「昨今、企業は健康経営を求められていますが、企業が健康づくりに取り組む意味をどのようにお考えですか?」

所長「健康は家庭人、社会人としての個人の幸せづくりにとって、大変重要です。企業の立場からも、会社の活力を維持し組織として活性化したものとするには不可欠です。いわゆる『ESなくしてCSなし』と考えています。名電では今年4月からMAC(名電あかるいコミュニケーション)活動としても取り組んでいるところです」

※ES(従業員満足:Employee Satisfaction)
CS(顧客満足:Customer Satisfaction)

小川「やはり、健康は何をするにも基本となりますね。所長ご自身が率先して健康づくりをされていると思いますが、具体的に教えてください」

所長「各職場への掲示物『MHP21健康ニュース』を通じて、毎日12,000歩歩くことを宣言していますが、この数字を達成するのは難しい状況です。しかし、週末などではできるだけ歩くよう心がけています。健康の基本は歩くこと、そして十分な休養と、バランス良く食べることだと思っています」



四国八十八ヶ所ウォーキングVIP編は大盛況!

小川「各製作所で独自の施策を実施していますが、名古屋製作所の健康づくり施策について、他事業所にアピールできることは何ですか?」

所長「名電では、MHP21活動の07年度の実績の中で、運動習慣の成績が悪かったため、まずはウォーキング施策を積極的に取り組んでいます。年間を通じての『構内ウォーキング』や、年2回(春・秋)の『健康ウォー

注目のオリジナル
MHP21活動

名古屋製作所では、特にウォーキングを強化!

名電独自にアレンジして、継続して取り組めるよう工夫しています

① 四国八十八ヶ所ウォーキング

所長室・部長・労組三役の29名が、web歩数計を使用し、総歩数を四国八十八ヶ所めぐり(全長1,250km)にたとえて、2ヶ月間での到達札所を競うもの。2週間ごとの歩数ランキング速報を出す、大盛り上がりです! 現在延長編を実施中。

② 構内ウォーキング

個人で目標レベルを設定し、名電内のウォーキングコースを選択。スタートとゴールに設置してあるスタンプを押して一杯になったら記念品がもらえます。



③ 健康ウォークラリー



■名電MHP21 年間スケジュール(一部抜粋)

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
① 四国八十八ヶ所ウォーキング										延長編			
② 構内ウォーキング		上期キャンペーン				年間チャレンジ			下期キャンペーン				
③ 健康ウォークラリー			春							秋			
④ 健康度コンペ			上期							下期			
⑤ 運動実践教室													
⑥ メンタルヘルス講習会					MS・LL層				B・J層				
					基礎			応用		応用			傾聴法
歯磨き講座													
新入社員教育													

④ 名電流アレンジ MHP21健康度コンペ

予め決められているMHP21の5項目に対し、「チャレンジシート」で4ヶ月間のセルフチェックを行い、達成度(ファイナルポイント)と取り組み意欲(チャレンジポイント)を加点した最終スコアをもとに部・チームで健康度を競い合います。

⑤ 運動実践教室

多彩な運動実践プログラムで教室を開催!



⑥ メンタルヘルス講習会

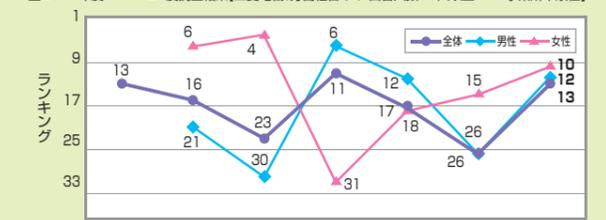


三菱電機 名古屋製作所の概要

設立: 1924年
敷地面積: 約30.6万m²(分工場: 新城・可児を含めると約50.8万m²)
従業員数: 2,290人(分工場含む)
主な生産品: コントローラ製品(シーケンサほか)、駆動製品、メカトロニクス製品、配電制御製品等のFA(ファクトリーオートメーション)製品群

おおくま のぶゆき
三菱電機 名古屋製作所 総務部 部長 大隈 信幸
健康であることは、家族にとっても、会社の活力を維持し組織として活性化するためにも、不可欠です。
名電では、大久保所長の言われる「ESなくしてCSなし」の思想の下、MAC活動(名電あかるいコミュニケーション活動)を展開していますが、健康も、従業員満足の基本の一つであると思います。
総務部として、MHP21活動の積極的な実施を通じて、名電グループで働く皆さんの健康づくりをリード、支援して行きます。

■2007年度 MHP21 度調査結果(三菱電機、労働組合のみ 回答人数50人以上 38事業所中順位)





三菱電機 鎌倉製作所 健康増進センター

産業医

白石 祐子

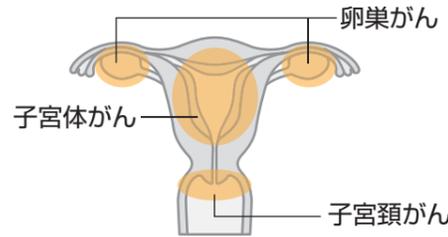


婦人科健診を受診しましょう

～女性に特有な悪性疾患について

女性に特有な悪性疾患としては乳がん、子宮がん、卵巣がんがあり、その他にも発症は少ないものの外陰がん、膣がん、卵管がん、絨毛がんなどがあります。これらは婦人科のがん検査で見つけることができ、発見が早いほど治療効果が期待できます。しかし日本では婦人科健診の受診率が低く、中でも子宮がん検査の受診率は18.6%でした。*平成18年度全国統計病気をしっかり理解して、早期発見のために婦人科健診をきちんと受診しましょう。

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。
*ただし、特定健診の検査項目を受診して頂くことが必須ですので、婦人科健診のみの費用補助はできません。



子宮がん

子宮がんは子宮頸がん(子宮の入口のがん)と子宮体がん(子宮内腔のがん)に分けられます。

子宮頸がん

子宮頸がんは日本女性に最も多いがんといわれていましたが、子宮がん検査の普及により、年々子宮頸がんによる死亡率は低下しています。子宮頸がんは性

交渉と関係があり、若くして性生活をはじめた女性に多い傾向があります。子宮頸がんは40～50歳代に多く発症しますが、稀に10～20歳代でもみられます。

症状

悪臭のする帯下(おりもの)、接触性出血(性交後出血)、不正性器出血など

検査

子宮頸部細胞診検査

子宮頸がんの発生部位である子宮の入口から綿棒などで細胞を採取して顕微鏡でがん細胞の有無を検査します。細胞診でがんが疑われた場合には、経膣超音波、CT、MRI、腫瘍マーカーなどで精密検査を行います。

治療

初期であれば、子宮を温存することも可能ですが、がんが進行していると、子宮や卵巣を摘出した後に化学療法、放射線療法が併用されます。

どの疾患でも治療については病状、病期、治療方針により大きく異なりますので、主治医とよく相談して決めましょう。



卵巣がん

卵巣腫瘍は内部に水や粘液などが溜まった嚢胞性腫瘍と、内部に水などの空間がない充実性腫瘍に分けられます。充実性腫瘍は悪性のことが多く、また嚢胞性腫瘍に見える場合でも悪性の事がありますので、卵巣腫瘍を指摘された方は定

期的な受診が必要です。卵巣がんは家族性があると言われ、排卵周期の総数が多い、高齢で未産の女性に多い傾向があります。

症状

卵巣は腹腔内にある臓器なので、初期では症状がほとんどありません。そのため、定期的な子宮がん検査などの受診が重要です。

検査

内診、超音波検査

異常があればCTやMRI等の画像診断と血液検査(腫瘍マーカー)で精密検査を行います。

治療

卵巣がんは化学療法が効果的なので、治療は手術と化学療法を併用するのが一般的です。進行した例でがんが大きい場合には化学療法から先に行う場合もあります。

子宮体がん

子宮体がんは子宮内膜がんとも言われ、現在では食生活の欧米化などにより子宮がんの約30～40%を占めています。子宮体がんは50歳以上の女性すなわ

ち閉経以後に発生することが多く、ホルモンと関係があるといわれています。また、糖尿病、高血圧、肥満、不妊、未産の女性に多い傾向があります。

症状

子宮頸がんと同様

検査

子宮体部細胞診検査

子宮内膜吸引またはブラシにより細胞を採取して頸がんと同様に顕微鏡でがん細胞の有無を検査します。細胞診でがんが疑われた場合には、経膣超音波、CT、MRI、腫瘍マーカーなどで精密検査を行います。

治療

子宮体がんは子宮頸がんや卵巣がんと比較すると放射線療法や化学療法の効果が低く、手術が主な治療法となります。子宮頸がんとは異なり卵巣転移の頻度が高いので両側の卵巣も摘出するのが原則です。また転移が疑われる時は放射線療法、化学療法、ホルモン療法を後療法として行います。



健診データを理解し 食習慣を見直して健やかに



4月より、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診・特定保健指導が行われるようになりました。

これは日頃の生活習慣(運動不足、過労、たばこ)や食習慣(食べ過ぎ、脂肪・糖分・塩分・アルコールのとり過ぎ)が原因で発症するといわれる『生活習慣病』が、日本人の死因の約6割を占めていることから、生活習慣や食習慣の改善に取り組み健康寿命を延ばそうとしたものです。

今回は、健康診断の結果と改善に効果的な食習慣のポイントを説明いたします。

あなたは大丈夫?

「メタボリックシンドローム」と今年度から行われる「特定保健指導の対象者」の判定基準は異なります。空欄にあなたの健診結果を記入し、条件にあてはまる場合は✓をつけましょう。さあ、✓の数はいくつ?

メタボリックシンドローム

以下の条件の中で、腹囲に加えて2つ以上当てはまる

特定保健指導*

以下の条件の中で、腹囲もしくはBMIに加えて1つ以上当てはまる
ただし、喫煙のみは除く

		判定			判定	
腹 囲	腹 囲	cm	男性:85cm 以上 女性:90cm 以上	✓	男性:85cm 以上 女性:90cm 以上	✓
	BMI**				25 以上	✓
血 糖	空腹時血糖値	mg/dl	110mg/dl 以上	✓	100mg/dl 以上	✓
	HbA1c	%			5.2% 以上	✓
脂 質	中性脂肪(TG)	mg/dl	150mg/dl 以上	✓	150mg/dl 以上	✓
	HDLコレステロール(HDL-C)	mg/dl	40mg/dl 未満	✓	40mg/dl 未満	✓
血 圧	収縮時血圧	mmHg	130mmHg 以上	✓	130mmHg 以上	✓
	拡張時血圧	mmHg	85mmHg 以上	✓	85mmHg 以上	✓
喫 煙	吸う・吸わない				現在、たばこを吸っている	✓

注意) 血圧、脂質(コレステロールや中性脂肪)、血糖に関する薬を飲んでいる方は、特定保健指導の対象者から除外となります

* 特定保健指導:医師、保健師、管理栄養士らの指導のもとに生活習慣改善に取り組むこと

** BMI(Body Mass Index):体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

■健診結果と食習慣改善ポイント

健診の結果と、気をつけたい食習慣の改善ポイントです。参考にしてみてください。

健診結果

気をつけたい食生活の改善ポイント

肥 満

原因 食べ過ぎ
運動不足

- ・ゆっくり噛んで、腹八分目にする
- ・いろいろな食品をバランスよく食べる
- ・欠食やまとめ食いをしない
- ・夕食は控えめにする
- ・間食・夜食は控える
- ・お酒は控えめにする



血糖値が高め

原因 食べ過ぎ
お酒の飲み過ぎ
運動不足

- ・適正体重を維持する
- ・欠食やまとめ食いをしない
- ・間食・夜食は控える
- ・「小分け食い」をする
- ・脂肪を控えて、たんぱく質をしっかりとる
- ・ビタミン・ミネラルを偏りなくとる
- ・お酒は控えめにする



脂質の異常

原因 脂肪・糖質のとり過ぎ
お酒の飲み過ぎ

- ・動物性脂肪の多い食品を避け、オリーブオイル、リノール酸を含む植物性脂肪をとる
- ・肉は脂身の少ない部位を選び、魚は背の青いもの(あじ、さば等)を積極的にとる
- ・卵は一日一個までにする
- ・ジュース類や菓子、果物をとり過ぎない
- ・いも、豆類、緑黄色野菜、きのこ、海藻類をたっぷりとる



血圧が高め

原因 塩分のとり過ぎ
遺伝的要因
加齢
肥満

- ・塩分の多い食品は控えめにする
- ・漬物、干物等の味の濃い食品、麺類の汁は残す
- ・酸味や香味を利用して薄味にする
- ・野菜・果物(カリウム)を積極的にとる
- ・できれば禁煙し、お酒は控えめにする



食習慣を見直して、健康に過ごしましょう!

ご存知でしたか？

市区町村等の医療費助成

「市区町村等の医療費助成」とは都道府県や市区町村が独自行政の一環として、医療の内容や、医療を受ける人の立場によって実施している、医療費の窓口負担分を助成(負担)する制度です。しくみとしては、大きく分けて次の2種類があります。



①助成受給者証を医療機関の窓口提示すれば、窓口負担分が全部又は一部無料になる。

②医療機関の窓口では、いったん窓口負担分を支払って、後日、市区町村等へ申請すれば、窓口負担分の全部又は一部が払戻しになる(結果として全部又は一部無料となる)。

★助成の名称や内容(助成の額・対象年齢・所得区分・助成受給者証の取得方法等)は全国市区町村一律ではなく、また、内容については年々条例等で変更されます。詳細については、お住まいの市区町村等の医療助成課などにお問い合わせください。

都道府県や市区町村が独自に実施している制度

- ・乳幼児医療助成制度
- ・老人医療助成制度
- ・障害者医療助成制度
- ・ひとり親家庭医療助成制度
- ……等

例えば、こんな名称の制度があります。

お願い!

市区町村等から、窓口負担分の助成を受けるようになった場合は、健保組合へご連絡ください。

助成を受けているにもかかわらず健保組合から給付金が支払われると、二重払いとなり、保険料をムダ使うこととなります。

右記に該当する方は、必ず健保組合へ「助成受給者登録削除更新届出書」の提出をお願いします。

★「助成受給者登録削除更新届出書」は、健保ホームページから印刷、または事業所健保担当までお申し出ください。

- ・本人や家族が窓口負担分の助成を受けている(受けるようになった)とき
- ・転居等により助成の制度や内容に変更があったとき
- ・年齢や所得の制限により、助成を受けなくなったとき
- ・助成受給者証の更新を受けたとき



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がります!

(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)



健康づくり 掲示板

今号よりスタートした「健康づくり掲示板」。ここでは各事業所で積極的に取り組んでいる健康づくり活動をご紹介します!

歯磨き習慣へのお手伝い (歯磨きセット 私には無いの!)

三菱電機 コミュニケーション・ネットワーク製作所

06年度の健保事業として歯磨きセットが配布されましたが、C電では08年度施策として08年度新入社員(19名)と、06年6月以降の経験者採用者(12名)に歯磨きセットを配布し、歯磨き習慣の拡大を図りました。今後の経験者採用者及び09年度新入社員に対しても継続して配布予定です。



新規で配布した歯磨きセット

「歯科セミナー」の開催

三菱電機 鎌倉製作所

7月9日(水)定時後、69名が参加し、MHP21活動の一環として「歯科セミナー」を開催しました。今年度の歯科セミナーは、もっと歯磨きを身近に感じてもらう事を目的として、普段疑問に思っている、歯周病と生活習慣病との関係や磨き残し部分の具体的な磨き方(歯ブラシの持ち方と当て方、歯並びに応じた磨き方、道具の説明等)、歯の健康に関する質問など、歯磨きの実践指導をまじえながら健康増進センターの歯科衛生士が講師となり実施しました。



「ウォーキング講習会」の開催

三菱電機 北海道支社

今年のMHP21活動では、日常生活の運動習慣化をめざすため、「ウォーキング講習会」(北委会共催)を3回シリーズで実施中です。第1回目は、5月26日(月)定時後、24名が参加し社内会議室にて開催しました。外部健康管理機関の講師より、「通勤時の運動効果の高い歩き方」の講演後、実際に背筋を伸ばし、腹筋・足裏の感覚や内転筋を意識した効果的な歩き方の指導がありました。



「ご近所ウォーキング」で めさせ!元気なMHK!!

三菱電機ホーム機器

MHKの周辺には自然がいっぱい。のどかに走る秩父鉄道に沿って、昼休みや定時後に20分で歩けるコースを『MHKご近所ウォーキングMAP!』にて紹介しました。ここ数年、健康意識の高まりから我が社のウォーキング人口は増えつつありますが、恵まれた環境を武器に歩く習慣を持つ人がさらに増えるよう考えました。この秋には、上級者向けのウォーキングコースも紹介し、さらに元気なMHKをめざします!



MHP21推進委員の皆様へ
2009年正月号掲載分募集中です!
ご応募・お問合せは右記まで!

三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 小川
Ogawa.Mami@zx.MitsubishiElectric.co.jp
2009年正月号掲載 2008年10月31日(金)必着



三菱電機 本社 健康増進センター
臨床心理士
金子 真由美

メンタルタフネス

トップアスリートに学ぶ ストレス対処法

2008年、北京オリンピックが幕を閉じました。私たちは選手達から、すばらしい演技と感動を受け取りましたよね。そして、『檜舞台でプレッシャーに負けず、力を発揮することのできる人間』として、オリンピック選手を賛美しました。

今回は、スポーツ心理学の研究から“トップアスリートはなぜ凄いのか？”を考えてみることで、“一流選手”に匹敵するような本番での成果を仕事で出したい！と考える皆さんへのヒントを探したいと思います。

タフなスポーツ選手の心理的スキルと、 本番でいつもの実力を発揮するために

タフなスポーツ選手はさまざまな心の技能(スキル)でメンタル面を強化していました。そのスキルは、私たちがビジネスの場で実力を発揮するためにも応用ができるものです。ストレス状況下で、いつもの実力を発揮するための応用方法を探ってみましょう。

トップアスリート達は

自分の気持ちをコントロールし
**緊張やプレッシャーを
味方につける方法**を知っていた。

自分なりの リラクゼーション法を探す

(リラクセスと集中をコントロールする練習)

「深呼吸や軽くストレッチしてから商談会場に入る」「携帯待ち受けの愛犬写真を見て和む」など、自分なりのリラクゼーション法を探して実施します。

トップアスリート達は

「**プラス思考(ポジティブシンキング)**」であり、コーチや他の人のアドバイスをまっすぐ受け止め、**自分をより高めていた**。また、**自分や人に対する声かけがプラス方向**であり、自分への良い暗示を気持ちの切り替えとしてうまく利用し、良い結果につなげた。

プラス思考を高めるための セルフトークを

(肯定的で積極的な思考習慣を身につける練習)

「よし、行こう!」「俺は、やる!できる!」など、自分自身に暗示を掛けるようなセルフトークをしてみましょう。



トップアスリート達は

試合に対する「**心の準備**」をより鮮明でリアルな**イメージトレーニング**をしていた。

イメージトレーニングを行う

(具体的な目標像の発見・設定と、自己調節をする練習)

「この人の話し方は説得力がある、聞きやすい」と感じる人の話し方を真似たり、「自分だったらこうするといいかも」などのイメージトレーニングを行ってみましょう。

トップアスリート達は

大きな夢を持ち、**自分のやりたいことややるべきことを理解**して練習に取り組んだり、毎日の生活を送っていた。

目標を決める

(明確なゴール設定をし、成果をフィードバックする練習)

「絶対この案件は取る!」という大きな目標や、小さな自分なりの目標も素晴らしいですね。

トップアスリート達は

試合の**大事な場面での集中力の高め方**を知っていた。また、練習においても**集中してトレーニング**をすることができていた。

集中力を高める

(リラックスと集中をコントロールする練習)

吐く息に意識を集中する呼吸法や、声を出すことで気持ちを切り替えるなど、集中してパフォーマンスをするために、工夫をしてみましょう。



いかがでしたか? トップアスリートたちだけでなく、日々戦うあなたにもメンタルタフネス。皆さんにとっての金メダルは“家族の声援と笑顔”でしょうか…?

参考文献
「スポーツマンのためのメンタル・タフネス」ジム・レーヤー(著)、スキャンコミュニケーションズ(監訳) 阪急コミュニケーションズ(出版)
「ビジネスマンのためのメンタル・タフネス」ジム・レーヤー(著)、ピーター・マクラフリン(著)、高木 ゆかり(翻訳) 阪急コミュニケーションズ(出版)
「メンタル・タフネス—勝ち抜く「精神力」を手に入れる」ジム・レーヤー(著)、重川 元志(監訳) ベストセラーズ(出版)

保養所に泊まって
健康ライフ

伊豆高原 湯菜の宿 五景館高陽楼



今回から各地の保養所が宿泊と健康イベントをパックプランにして実施している「健康推進活動事業」をご紹介します。

第1回目は、今年5月に行われた五景館高陽楼のイベントの紹介です。四季折々に変化する自然が楽しめ、澄み渡る空気の中、健康づくりができるとあって人気を集めています。

初日は自己指圧講座。「自分の身体は自分で守る」をテーマに指圧法、呼吸法、咀嚼(そしゃく)法の基本を学びました。参加者は「腰や膝の痛みを解消する方法がわかった」と笑顔で話していました。

2日目は天城路の七滝(ななだる)巡り。電車やタクシーを乗り継いで天城トンネルに到着。いよいよ健脚がためられます。汗ばむくらいの快晴に恵まれ、まずは七滝の上流にある二階滝を見た後、七滝のスタート地点となる「釜滝」まで約5.5キロの行程を2時間半かけて移動。鮮やかな新緑を眺め、山あいには響く鳥の鳴き声に聞き入りながらウォーキングと森林浴を楽しみました。

「釜滝」からは、アップダウンのある約2キロの行程を1時間半かけて歩いた後、昼食をとって体力を回復。七滝のうち最後の「大滝」では、ダイナミックな流れを目の当たりにして4時間におよぶウォーキングの疲れも吹き飛んでいる様子でした。



二階滝から七滝へ



釜滝前



天城山周辺の自然を心ゆくまで体感した1日でした。
この秋には第2回目を開催しますので、是非ご参加くださいね。



おいしそう



▲五景館高陽楼では地元でとれた新鮮味あふれる魚介類をはじめ、伊豆ならではの旬の食材を使った創作料理を堪能できます。

次回の
開催予告

ご紹介したプランが再び美しい紅葉とともに
楽しめます!

2008年11月18日(火)・19日(水)

第2回

温泉自己指圧講座と「伊豆の踊子」の舞台、
天城路紅葉巡り

募集人員:30名

宿泊費用+講習料金+2日目昼食代(1,050円)

2,000円:三菱電機健康保険加入者とその家族
4,000円:一般の方



伊豆高原 湯菜の宿
五景館高陽楼

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1092-2

お問合せ TEL:0557-54-2233

E-Mail:kouyouro@themis.ocn.ne.jp

詳しくは
インターネットで

ゆとライフ

検索

編集後記

家族みんなでメタボ対策

秋といえば、読書、芸術...色々浮かびますが、

やっぱり食欲。皆さん体重は増えていませんか?

今号より「メルポ」のメタボ日記シリーズを始めました。既に健診が終わっている方も、これからの方も、ぜひ一度ご自分の健診結果と見比べてみて下さいね。そういう私は、毎日帰りの遅い夫の健康が気になり、夜遅い時間の夕食メニューに頭を悩ませる日々です。「夕食は控えめに」とありま

すが、わかってはいても疲れて帰ってきたら食べ過ぎてしまうもの。食べ過ぎ防止のためにも、最初から量は控えめに、でも愛情はたっぷりを出してあげようと思います!こんなふうに、アントレにはご家族の皆様にも興味を持って頂ける記事も沢山あります。職場だけでなく、ぜひご自宅にもお持ち帰り下さいね。

(神無月の花嫁)

●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 あぞみ野
TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044
- 箱根 強羅苑
TEL.0120-311-260 FAX.03-6402-6166
- 伊豆 高陽楼
TEL.0120-311-260 FAX.0557-54-3629
- 蓼科 天望館
TEL.0120-311-260 FAX.0266-67-5274
- 伊豆 南風楼
TEL.0800-9199-004 FAX.0800-9193-111
(フリーコール)