

保養所に泊まって
健康ライフ

大分湯布院 湯布郷館



名湯・秘湯、雄大な由布岳と朝霧のたちこめる高原の湯の里で、心も体もリフレッシュ！
今回は、昨年9月に行われた湯布郷館のイベントのご紹介です。

初日は「血管年齢測定と水分補給教室」。参加者は、実際に血管年齢を測定し、実年齢との差に一喜一憂。続いての水分補給教室では、運動する上でいかに水分補給が大事かを学びました。
2日目は「湯布院町内ウォーキング」。文化財をポイントに、川土手、小径、あぜ道を散策する周遊コースです。
朝9時チェックアウト後「クアージュゆふいん」へ移動、準備体操をして出発。行程はクイズを解きながらのウォークラリー

形式で、参加者は設問箇所である湯布院の観光スポットでの説明を熱心に聞きながら歩きます。途中の神社では、昨日の水分補給教室での講義を思い出しながら湧き水を飲みひと休み。完歩後には「由布岳」をバックに記念撮影、ウォークラリークイズの優秀者には記念品も手渡されました。天候にも恵まれ、講師のわかりやすい観光説明と町の風情を楽しんだ約2時間半のウォーキングでした。



楽しく真剣に
講義を受けました

湧き水で
ホッとひと息

文化財を見ながら
ウォーキング

由布岳をバックに
ハイ！チーズ！

湯布郷館では、OBの方、ウォーキング初級クラスの方にも安心してご参加いただける健康イベントを提案しています。皆さん、前回同様ご参加くださいな。



地元ボランティアガイドの方が歩きながらご案内するウォーキングツアーです。一緒に別府の温泉を楽しみましょう！

2009年3月16日(月)～17日(火)

『別府八湯の歴史講座と八湯ウォーキング』を行います
※別府八湯：別府、鉄輪、明善、浜脇、亀川、観海寺、堀田、柴石の8つの温泉郷の総称

募集人員：25名
宿泊費用(1泊2食付)＋講習料金＋2日目昼食・入浴代金(1,500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



湯布郷館
〒879-5114 大分県由布市湯布院町川北高原894
お問合せ TEL:0977-85-5252
FAX:0977-85-5222
E-Mail: yufugo@orange.ocn.ne.jp



▲1月13日～3月19日の平日に「冬の平日ご宿泊得々プラン」を実施。夕食時に写真の豊後牛コースの割引や、食前酒、食後のコーヒーサービスやエステの割引サービスなど特典が満載

詳しくはインターネットで 検索

編集後記

大人気のないメタボ対策？

サンタさんが我家にOii FITをプレゼントしてくれて、ちょうど1年経ちました。最初は、すぐに飽きて部屋の片隅でホコリを被るのかな？と、想像していたのですが、利用頻度は減ってはいるものの、1年経った今でも家族で楽しく遊んでいます。順位を競うゲームで子供に1位を奪われると、ついむきになってしまう自分を大人気ないと思ったりもするのですが、汗だくになって、

翌日以降の筋肉痛にも耐えながら子供たちと真剣勝負をする事で、1年前より体重も減り、お腹も少し引き締まったような気がします。メタボ対策と子供とのコミュニケーションの道具として、これからも継続していきたいと思いますが、さて、子供たちはいつまで付きあってくれるのでしょうか…。 ^^

「中山寺のヒゲ坊主」

- 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
☎0120-311-260 FAX.03-6402-6166
 - 伊豆 高陽楼
☎0120-311-260 FAX.0557-54-3629
 - 夢科 天望館
☎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)

Entrée No.62 編集/発行 三菱電機健康保険組合 〒100-8310 東京都千代田区丸の内二丁目7番3号(東京ビル) TEL: 03-3218-2214

2009年1月1日発行



アントレ Entrée

No.62
2009 / Winter

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。



MHP21 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/>

三菱電機及び関係会社トップインタビューシリーズ 新春特別企画

健康を考える	2
健保からのお知らせ	
ジェネリック医薬品	6
メルポのちょっと注目	
ひとつのことば	12

プラハ歴史地区 (Historic Centre of Prague) 9世紀から欧州文化の要として栄えた古都プラハ。ロマネスク様式の円形の教会ロトンダ、ルネサンス様式の宮殿、キュビズム様式の現代建築など、1,000年の歴史を彩る多様な建築様式を見ることができる。上は旧市街広場から見た、天文時計のある旧市庁舎(左)と夜空に浮かぶティーン聖母教会。国際的な音楽祭でも有名な都市であり、クリスマスから新年にかけてもコンサートが多く開催される。



健康を考える

～MHP21活動の活性化に向けて

MHP21活動も7年目を迎えた2008年度は、医療制度改革の目玉でもある「特定健診・特定保健指導」が開始されるなど、各企業が健康に対する取り組みを本格化した年でもありました。そのような中、三菱電機健康保険組合ではMHP21活動をどのように推進していくべきなのか、これまでの活動の振り返りも含めて、三菱電機健康保険組合の橋本理事長、そして三菱電機労働組合本部の石原中央執行委員長にお話を伺いました。

(聞き手:三菱電機健康保険組合 保健師 小川 真美)



あけましておめでとうございます。皆様の健康づくりのために本年も積極的な支援活動をしていきます。

橋本 新年あけましておめでとうございます。私は、昨年4月に健保の理事長職を拝命し、初めてのお正月を迎えました。アントレには就任挨拶以来の登場となりますが、どうぞ宜しくお願いします。昨年は「特定健診・特定保健指導」が始まって、改めてご自分の健康管理に目を向けられた方も多いかと思えます。今日はこのタイミングでこのような企画に参加させて頂けたことを嬉しく思います。今回は、健保の立場からだけでなく、人事部長として、会社の立場からお話をさせていただきます。

石原 あけましておめでとうございます。お正月は心身共にゆっくりお休みできたでしょうか。私は今回初めてアントレに登場することになりました。本日は労働組合の立場から、健康づくりについてお話をさせていただきます。どうぞ宜しくお願いします。

らうのと同様に、社員の健康の維持・強化についても、会社が積極的に取り組むことが戦力アップになると考えています。

石原 労働組合としても家庭と仕事の調和を目指しており、健康には十分配慮していきたいと思っています。生産・事業を担うのは人材です。いい仕事をしてもらうという視点から、その人の健康を会社として気遣うのは当然です。生産現場では設備や材料は徹底的にチェックされるように、今以上に会社が個人の健康に良い意味で介入しても良いと思っています。

橋本 そうですね。個人の努力は不可欠ですが、企業の体質を強化して生産性を上げるためにも、会社が社員の健康をサポートしていくのは当然のことだと思います。

会社が取り組む個人の健康

健康は本来的には個人の問題でありながら、昨今では国や企業が個人の健康づくりに関与の度合いを深める風潮にあるように感じます。こうした状況についてそれぞれのお立場からどうお考えになりますか？

橋本 社員は会社の大事な財産であり、事業を進める上での戦力・武器でもあります。会社は個人の技能や技術、専門知識の積み重ねで成り立っています。組織である以上、1人でも欠けると痛みを伴います。人事的な側面からも、研修などをしてスキルアップをしても

三菱電機健康保険組合 理事長
三菱電機株式会社 人事部長
橋本 法知



MHP21=個人の意識×会社の熱意

MHP21活動も7年目に入りました。これまでの活動を振り返っての印象はいかがでしょう？

橋本 「MHP21」が、三菱電機グループ内で“健康増進活動”を象徴する言葉となり、健康について会社が注力しているという姿勢がPRできてきたのは一つの成果だと思いますね。

石原 2002年のMHP21キックオフ大会に、野間口社長(当時)自らご出席されたのが印象的です。社を挙げて取り組むという姿勢のもと、きめ細やかな調査や分析・指導・情報発信などの活動も積極的です。今ではMHP21活動がマスコミで紹介されるくらい良い取り組みになっているのではないのでしょうか。

橋本 しかし、三菱電機グループ内でも事業所によって意識や取り組みに温度差があるのも事実です。一つのことを伝達するのに時間がかかりがちな事業所もありますし、物事を浸透させるというのは本当に大変なことだと思います。それは業務のことにしても、あるいは健康づくりに関してもです。仮に仕事上での改善などはすぐに実施することができても、健康に関してはなかなか進まないという事業所もありますが、それは健康改善に対する意識の差ではないのでしょうか。個人個人が意識しているかどうか、それが積み重なって事業所全体がどう見えるかということだと思います。

石原 そうですね。事業所によって特色があります。そのため、安全衛生や健康管理への取り組みの差をなくすよう労働組合も対策を考えていきたいと思っています。しかし、個人が意識しなければどうにもなりません。健康保険組合・労働組合・会社が三者一体となり、そのうえで個人個人が意識改革に取り組むことが必要です。

橋本 まさしくそのとおりです。数値的な話をしますと、5つの取り組み項目*は、改善はされていますが、目標達成までには至っていないという現状もあります。この状況を打破するためには、今何から取り組めるのか検討しなければいけませんね。目標数値の達成も大切ですが、まずその前に個々の仕事や生活のサイクルというものがありますからね。そこで、社員1人1人が気軽に産業医や保健師などの専門家に相談できるといった仕組みづくりが必要になってくると思います。

*MHP21が掲げる生活習慣改善5項目:適正体重を維持している者の割合、運動習慣者の割合、喫煙者の割合、毎食後歯の手入れをしている人の割合、かなり高いストレスを感じている人の割合



三菱電機労働組合本部 中央執行委員長
石原 康則

さらには、定期的には必ず保健指導やセミナーなどに参加してもらうような体制にすることもゆくゆくは必要になるかもしれません。

石原 健康に関するセミナーや研修を実施しても、参加するのは既に健康意識の高い人が多い。本当は、健康に無頓着な人にこそ参加してもらいたいのですがね。ですから、生活習慣病の危険度の高い方は、橋本理事長のおっしゃるように、もっと積極的に保健指導を受けてもらうような体制にしなければいけないと思います。健康の問題は自分の勝手だろうという人もいますが、個人だけの問題でなく、その家族はもちろん、周囲の人々全体に迷惑をかけたりと、いろいろ関係するものですからね。

橋本 それぞれご自分の健康のことは、わかっているつもり、気をつけているつもり、になっているんですね。私自身も思い当たるものがたくさんあります。しかし、どのくらい危険なのか、どうしたらその状態が改善できるのかは、やはり専門家の知識と指導が必要だと思います。個人にあった指導を受け、正しい知識を得て、ライフスタイルを見直していくことがとても重要だということを、ぜひ理解していただきたいですね。

お二人とも1日10,000歩以上!

お二人が日頃健康について留意されていることをお聞かせください。

石原 以前の私は“生活習慣病の総合デパート”と言われたことがあるくらい、健康とは縁遠い存在でした。しかし、特定健診がスタートしたこともあり、まずは体

重を減らすことを目標にしました。昨年の4月からは歩数計を使うようになり、家と駅の往復は徒歩にするとか、目的地の一駅前で降りるなどして、今では1日17,000歩ほど歩いています。歩いている間に、仕事や会議のことなど頭の中が整理できて一石二鳥です。それを続けたおかげで、7kg体重を減らすことができ、適正体重になったんですよ。

橋本 それはすごいですね！

石原 今はこの体重を維持することを目標としています。減量だけでなく、筋力をつけることが大事だといったアドバイスもあって、プールにも通い始めました。

橋本 私も1日10,000歩は歩くようにしています。週末も土日どちらかは体を動かすようにしています。ゴルフに行くだけで14,000歩は歩きますからね。食事面では、昔やっていたバスケットボールをやめた頃から、朝食を調整するようになりましたね。しかし、仕事で会食が重なったりすると、夕食が不規則になったり、バランスが悪かったり…。そして私はどうしても量を食べてしまう方なのですが、石原さんはいかがですか？



石原 私は、バランス良く何でも食べるようにしています。例えば、コレステロールが高くなるから肉や卵は食べないというのではなく、何でも食べる方が良いと産業医から指導を受けました。妻も昔から肉料理ばかり、または魚料理ばかり続かないようになど、食事に気を遣ってくれています。

石原 私は、バランス良く何でも食べるようにしています。例えば、コレステロールが高くなるから肉や卵は食べないというのではなく、何でも食べる方が良いと産業医から指導を受けました。妻も昔から肉料理ばかり、または魚料理ばかり続かないようになど、食事に気を遣ってくれています。



▲お2人は毎日かさず歩数計で歩数を計測。歩くことは健康づくりの基本であるとのこと。

橋本 健康づくりにはパートナーや家族など周囲の方と協力しながら、ということがとても大切ですね。

皆様に一言

最後に、現役社員・OBも含めた健保加入者の皆様へ一言お願いします。

橋本 健康づくりもバスケットボールと一緒です。いくらコーチや監督が努力しても、最終的に選手自身がゴールにボールを入れないと得点になりません。点を取りやすい環境、つまり健康づくりに取り組みやすい環境づくりを継続して取り組んでいきますので、是非皆さんもご自分の健康づくりに取り組んで頂きたいと思います。

石原 「いい家庭人であれ・いい職業人であれ・いい社会人であれ」が私たち労働組合の活動目標です。そのベースとなるのはやはり健康です。ですから、皆さんには今以上にご自分の健康に関心を持って、健康づくりに取り組んで頂きたいと思います。そのためには、我々もどんどんサポートしていきます。

本日は、お忙しい中貴重なお時間を頂き誠にありがとうございました。



健康づくり 掲示板

前号よりスタートした「健康づくり掲示板」。各事業所で健康に関するさまざまな取り組みについてご紹介しています。

構内ウォーキング

三菱電機 静岡製作所

4箇所の門に(M)(H)(P)(E)のスタンプをそれぞれ置き、一周約1.8km(約20分)のコースで、2年前にスタートしました。スタンプ1個は1点。但し、1日で4個押印すると10点です。1ヶ月の目標は100点、3ヶ月で300点以上で目標達成となります。

スタンプラリー方式が功を奏し、現在、約80名に定着しています。交通渋滞をさけて早く出勤し、始業前に一気に2~3周歩く人、昼休みにグループで話をしながら歩く人、定時後にマイペースで歩く人など、スタイルもいろいろです。昨年4月から特定保健指導を始めたので、更に定期的に歩く人が増えていくことを期待しています。



ウォーキング風景(昼休み)



スタンプ風景

健康運動指導士による 健康体操でBMI25未満を目指そう!

三菱電機 群馬製作所

MHP21活動の一環として当所では毎週水曜日定時後、健康体操を実施しています。健康運動指導士を講師に迎え、ウォーキングを中心とした運動と器具を使わずに日常生活でも簡単にできる運動や、健康づくりの基礎知識等の指導も受けています。これらにより、継続して参加している方からは体重減少、血圧安定等の効果が着実に表れているとの声も出てきています。ウォーキングは身体や経済的にも負担が少なく、肥満体質や運動不足で体力に自信の無い方にお薦めですので、是非、積極的に挑戦してみてください。



ストレス解消!「健康ヨガ教室」

三菱電機 情報技術総合研究所

「ヨガ」は、ストレスに対する抵抗力の増加・感情のコントロールに最適と言われています。当地区では、全日本太極拳協会総合コーチなど多彩な講師陣を迎え「健康ヨガ教室」を開催しました。

昨年度は計5回開催して基本的なヨガの動きを身に付け、今年度は1度体験してみたい実技セミナーとして、ソフトヨガ・パワーヨガ・太極拳・気功を行い、合計157名が参加しました。



無理な動きがなく覚えやすい動作で、参加者からも大絶賛でした。

全社で栄養教室!

三菱電機プラントエンジニアリング 東日本本部

8月20日(水)三菱電機ライフサービス(株)東京支店の管理栄養士による栄養教室を開催しました。社員47名が参加し、メタボリックシンドロームについてや、日常生活の中で少しの工夫で体重コントロールができることなどをご講演頂きました。各支社・支所からもテレビ会議で参加しました。講師の管理栄養士には、弊社の特定保健指導もお願いしており、効果も得られています。予定時間を上回る程大盛況で、今後もこのような教室を開催する予定です。



MHP21推進委員の皆様へ
2009年春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年春号掲載 2009年1月30日(金)必着

ジェネリック医薬品(後発医薬品)を上手に選んで薬代の節約を!!

当健保の薬剤費は平成19年度実績で約34億円[保険給付費(医療費)の13%]発生しており、毎年増加傾向にあります。

それらを少しでも削減し、かつ個人負担の薬代の減額にも役立つサービスとして、平成21年1月から、「ジェネリック医薬品使用促進サービス」を次の要領で実施いたします。

特に生活習慣病(高血圧症や糖尿病等)などの慢性的な疾病で、長期に薬の服用が必要な場合は、ジェ

ネリック医薬品に切替えることにより薬代の減少になる等のメリットがありますのでご活用をお勧めいたします。



■サービスの内容

過去に処方された薬(先発医薬品)をジェネリック医薬品に切替えた場合の削減可能な金額を「ジェネリック医薬品使用促進通知」としてお知らせします。

通知の内容

過去に処方された医薬品を基に同一成分のジェネリック医薬品に切替えた場合の処方例(医薬品名、販売メーカー名、切替えた場合の削減可能な金額)の明細表です。

ジェネリック医薬品への切替え方法

医薬品は医師の処方せんのもとで、調剤薬局で調剤されますので、通知の明細表を持参し、ジェネリック医薬品に変更できないか医師に相談して下さい。

お知らせした内容に関するお問合せ

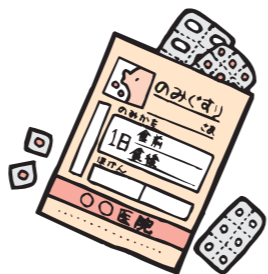
ジェネリック通知サポートデスクを設置しますので通知書に記載の電話相談窓口(フリーダイヤル)にお願いします。

ジェネリック医薬品一口メモ

ジェネリック医薬品とは……先発医薬品(新薬)の特許期間終了後、他の製薬会社が、新薬と同じ有効成分で製造した薬のことで、後発医薬品ともいわれます。新薬に比べて安価なのが特徴です。

効き目や安全性は……ジェネリック医薬品に使用されている成分は、薬事法の基準をクリアして開発・研究・販売されている新薬と同等で効き目や安全性は問題ありません。

世界のジェネリック事情……日本は現在約5,000種類のジェネリック医薬品が作られ、処方薬の約17%が使用されています。(厚生労働省は2012年度までに普及率30%以上の目標を立て医療費の削減を図っています。)
諸外国ではアメリカ約63%、イギリス約59%、ドイツ約56%の普及率です。



公 告

① 組合規約の一部改定(規約第4条別表1)

事業所の削除…長菱株式会社(H20/11/1付)

② 第26期選挙結果について

平成20年8月に実施された第26期選挙により新しい選定議員と互選議員が以下のとおり決まりましたのでご報告いたします。(任期:平成20年8月16日~平成22年8月15日)

☆:理事長、◎:常務理事、○:理事、監:監事

平成20年8月16日現在

選定議員				互選議員			
		氏名	所属			氏名	所属
1	☆	橋本 法知	1.本社	26	○	石原 康則	1.本部
2	◎	満生 忍	1.健保	27	○	神保 政史	1.本部
3	○	西村 賢治	1.本社	28		高橋 利至	1.本部
4		黄檗 満治	1.本社	29	○	杉本 崇	1.本部
5	監	大貫 浩之	1.本社	30	○	若林 国弘	1.三菱電機労連
6	○	栗田 太郎	1.本社	31	監	玉置 晋也	1.本社支部
7	○	井上 直征	1.MEE本社	32	○	大磯 健二	1.MEE労組
8		室 英之	1.SC	33		提中 正俊	1.SC
9		山口 隆久	1.MDライフ	34		松崎 正紀	1.MDライフ
10		織田 巖	2.半デバ(相)	35		笹原 豊	2.相模支部
11		大野 康志	2.情報総研	36		相川 秀斗	2.東部研究所支部
12	○	六丸 謙司	2.鎌電	37	○	茂泉 晃	2.鎌倉支部
13		樋口 博之	3.静電	38		望月 貴夫	3.静岡支部
14	○	大隈 信幸	3.名電	39	○	岡本 昌史	3.名古屋支部
15		千葉 洋一郎	3.稲電	40		西村 信寛	3.稲沢支部
16		今村 佳明	3.中電	41		村山 一之	3.中津川支部
17		大河内 一洋	4.京電	42		中原 宏典	4.和歌山支部
18	○	原田 真治	4.伊電	43		唐木 盛裕	4.京都支部
19		大石 徹也	4.西支	44	○	山本 夏男	4.伊丹支部
20		大塚 明彦	4.通電	45		清宮 豊	4.通信機支部
21	○	兼松 孝次	5.神電	46	○	若山 忠義	5.神戸支部
22		小野 桂一	5.姫電	47		萩原 孝幸	5.姫路支部
23		佐々木 秀雄	5.山電	48		西山 裕	5.福山支部
24	○	小田 泰博	6.パワ電	49	○	田井 孝二	6.福岡支部
25		内田 修	6.長電	50		益満 雅彦	6.長崎支部
25名				25名			

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)



小腹がすいたらどうする?!

～“おやつ”との上手な付き合い方～

前回健診データを見直しておやつなど間食をやめてみようとしたのですが、うまくいかないんです。



間食はとり方によっていい効果もあるんですよ



え?!
そ...そう
なんですか?



おやつ(間食)のメリットとデメリット

太る原因と思われがちの間食ですが、メリットもたくさんあります。特に、仕事で夕食が遅くなる方にはおすすです。昼食から遅い夕食まで何も食べない時間が長いと、空腹感が強くなり夕食を一気に食べ過ぎてしまうこととなります。夕食までの間に少し食べておくこと

で、食べ過ぎを防ぐことができます。

一方、デメリットもあります。うまく選ばないと栄養バランスが崩れ、カロリーオーバーにもなってしまいやすいので要注意です。

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ◎空腹感の解消 = 適切な間食で食べすぎ予防 ◎リラックス効果・ストレス解消・気分転換 ◎糖質補給で脳の効率アップ 	<ul style="list-style-type: none"> ×栄養バランスが崩れる ⇒ 体調不良の原因に ×エネルギーの過剰摂取 ⇒ 体脂肪の蓄積 ×糖質・脂質・塩分の過剰摂取 ⇒ 生活習慣病を助長

おやつ豆知識

①砂糖(糖類)の働き

砂糖は食べるとすぐに分解されて、全身へ運ばれ「すぐエネルギーになる」と言われています。「仕事、勉強などで疲れたときは、チョコレートや砂糖入りの飲み物などは脳を活性化してくれる」と言われる理由は、ここから来ています。また筋肉や他の臓器は脂肪やたんぱく質をエネルギーとして使いますが、脳は砂糖が分解されてできるブドウ糖を、唯一のエネルギー源にしているとも言われています。

砂糖は、ご飯やパンと同じ「炭水化物(糖質)」の仲間、カロリーはご飯やパンの主成分であるデンプンと同じ、1gあたり約4kcalですので砂糖のカロリーが“特別高い”というわけではありません。

②“おやつ”の語源

おやつとは、主に午後食べる間食で、おやつの「やつ」は、午後二時から四時までをさします。江戸時代の言葉「八つ」のことです。

主な間食のカロリー



カロリー以外も
糖質 脂質 塩分
摂り過ぎ注意!

工夫の色々...食べ方や買い方についてちょっと工夫をしてみましょう

食べ方の工夫

考えて食べる!!

- ☆本当に必要か一呼吸おいて考えて、お皿に出すなどして1回の量を強い意思で決めましょう
※1日200kcalまで、というカロリーの確認も忘れずに! 多いときは、おすそ分けしましょう
- ☆時間・場所を決めて食べましょう
※寝る前2~3時間の飲食は避けましょう
- ☆食べ終わったら、歯磨きで区切りをつけましょう
- ☆乳製品・果物などを中心に食事に足りない栄養素を摂りましょう!
- ☆無糖の紅茶・中国茶・コーヒーなど、飲料は香りと共にリラックスして楽しみましょう

買い方の工夫

- ★買い置きはせず、「小包装のもの」を「必要な分だけ」買いましょう
- ★空腹時には買い物に行かないようにしましょう
- ★カロリーが低く、お腹にたまりそうなポリウムのあるものを選びましょう。野菜(お惣菜)・乳製品(無糖ヨーグルト)・果物(カットフルーツ)もおすすです
- ★お菓子の出費やどんなものを食べたのか、またそのカロリーを記録してみましょう

無理にやめる必要はありません。適度に上手に選んで楽しんで下さいね!

三菱電機 鎌倉製作所 健康増進センター

産業医

白石 祐子



骨粗しょう症

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨粗しょう症とは長年の生活習慣などにより骨密度が低下し骨が弱くなる病気です。骨粗しょう症になってすぐは特に症状はないのですが、放っておくと骨折を起こしたり、腰痛や背中が曲がってくるなどの症状が現れます。また、寝たきりの原因にもなります。日本では、約1,000万人の患者さんがいるといわれており、高齢者人口の増加に伴ってその数は増える傾向にあります。50歳以上の女性に限定すると約650～850万人にのぼり圧倒的に女性に多い疾患です。

骨は破壊と新生を繰り返しながら絶えず新しく生まれ変わっているのですが、さまざまな原因でこのバランスが崩れ、古い骨を破壊する「破骨

細胞」の働きがさかんになると骨粗しょう症になってしまいます。この原因としてはホルモンの低下、アルコール多飲、喫煙、バランスの悪い食事（ビタミン不足、カルシウム摂取不足など）、無理なダイエットなどがあげられます。



定期的にチェックを

骨粗しょう症は、早期発見が必要です。骨密度検査で簡単に傾向がわかりますので、機会があればこまめにチェックしましょう。健康保険組合でも骨密度測定には一部補助※をしています。また、正確さは検査機器ほどではありませんが、体重計にも骨密度測定機能がついたものがありますので活用してみましょう。

骨粗しょう症と診断されたら、専門医による治療を受け、医師の指示に従って定期的な検査を受けましょう。



※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、骨密度測定のための費用補助はできません。

骨粗しょう症を予防する生活習慣を

骨粗しょう症の予防には食事と運動と2つのポイントがあります。

食事

最も大切なのはカルシウムの摂取です。日本人は諸外国に比べカルシウム不足と言われていて、1日所要量の600mgは最低摂取するように心がけましょう。

※骨粗しょう症の治療ガイドラインでは1日800mgのカルシウムの摂取をすすめています。

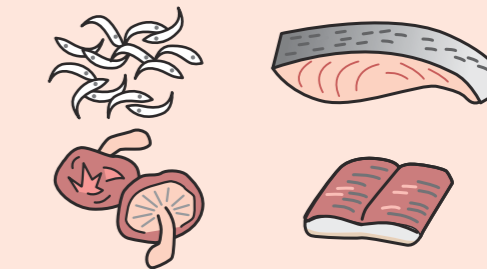
また、ビタミンDはカルシウムの吸収には欠かせないものです。あわせて摂取するように心がけましょう。ビタミンDは日光に当たることによっても皮下で合成されます。

カルシウムの多い食品

- 牛乳、チーズなどの乳製品
- 納豆、豆腐などの大豆食品
- 干しエビ、煮干などの魚介類
- ひじき、昆布、干し大根、春菊など

ビタミンDの多い食品

- しらす干し、鮭(生)、うなぎの蒲焼、干しいたけなど



運動

運動をすることで骨に適度な刺激を与えると骨の新生を促進するので予防に効果的です。運動をすることで筋力が維持され、反射神経もよくなるので、転びにくくなるという利点もあります。運動に慣れていない方はまずはウォーキングや軽い体操などから始めましょう。逆に重いものを持ったり、体を強くねじるような動きがあるスポーツはおすすめできません。

※骨粗しょう症にすでになっている方は骨折を起こしやすい状態なので、いたわりながら運動するようにします。



バランスの良い食事と適度な運動、定期的なチェックで、骨粗しょう症を予防しましょう

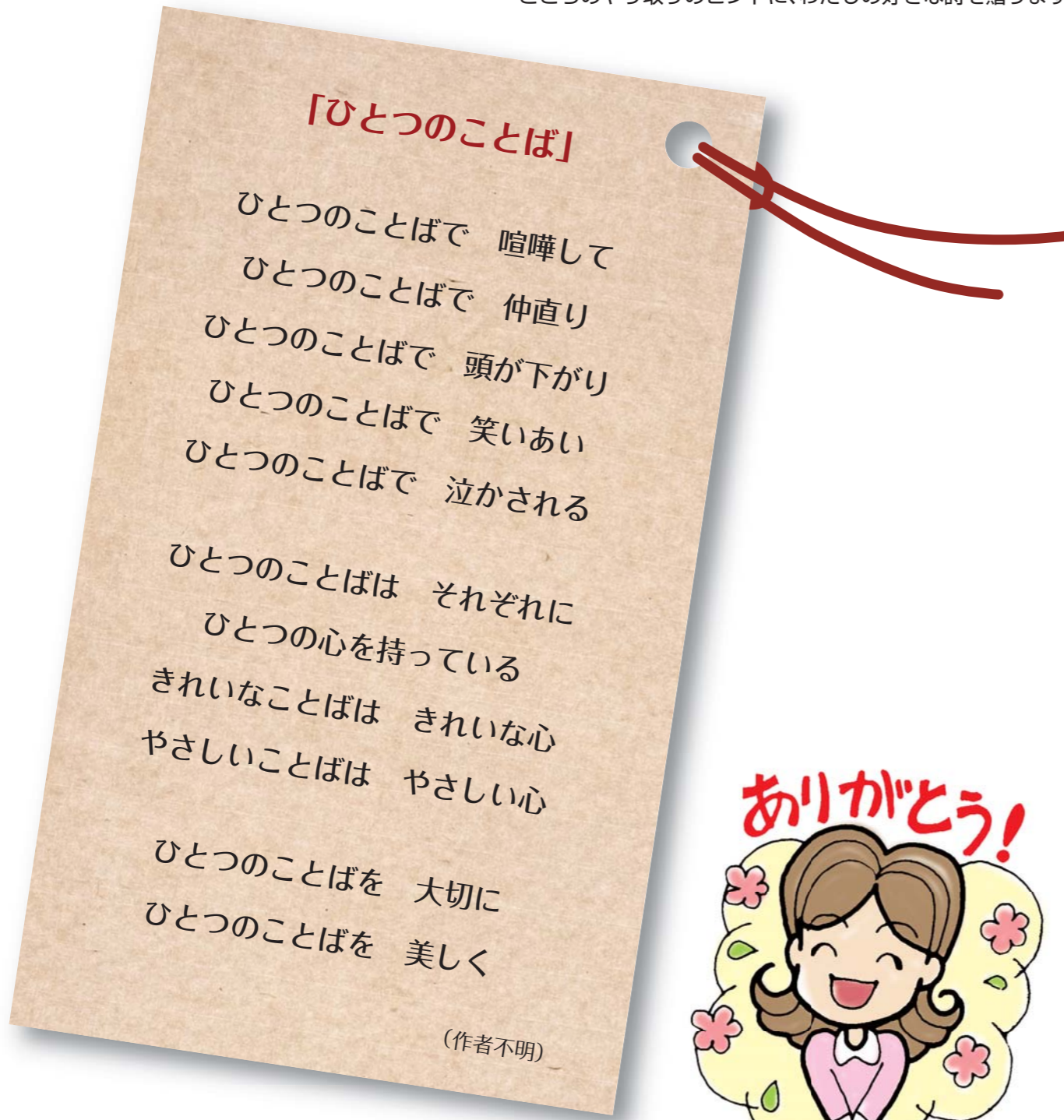
こころのつながりと、プラスのストローク

ひとつのことば

新しい年が始まりました。今年もたくさんの人たちと出会い、良い関係を作っていきたいものです。

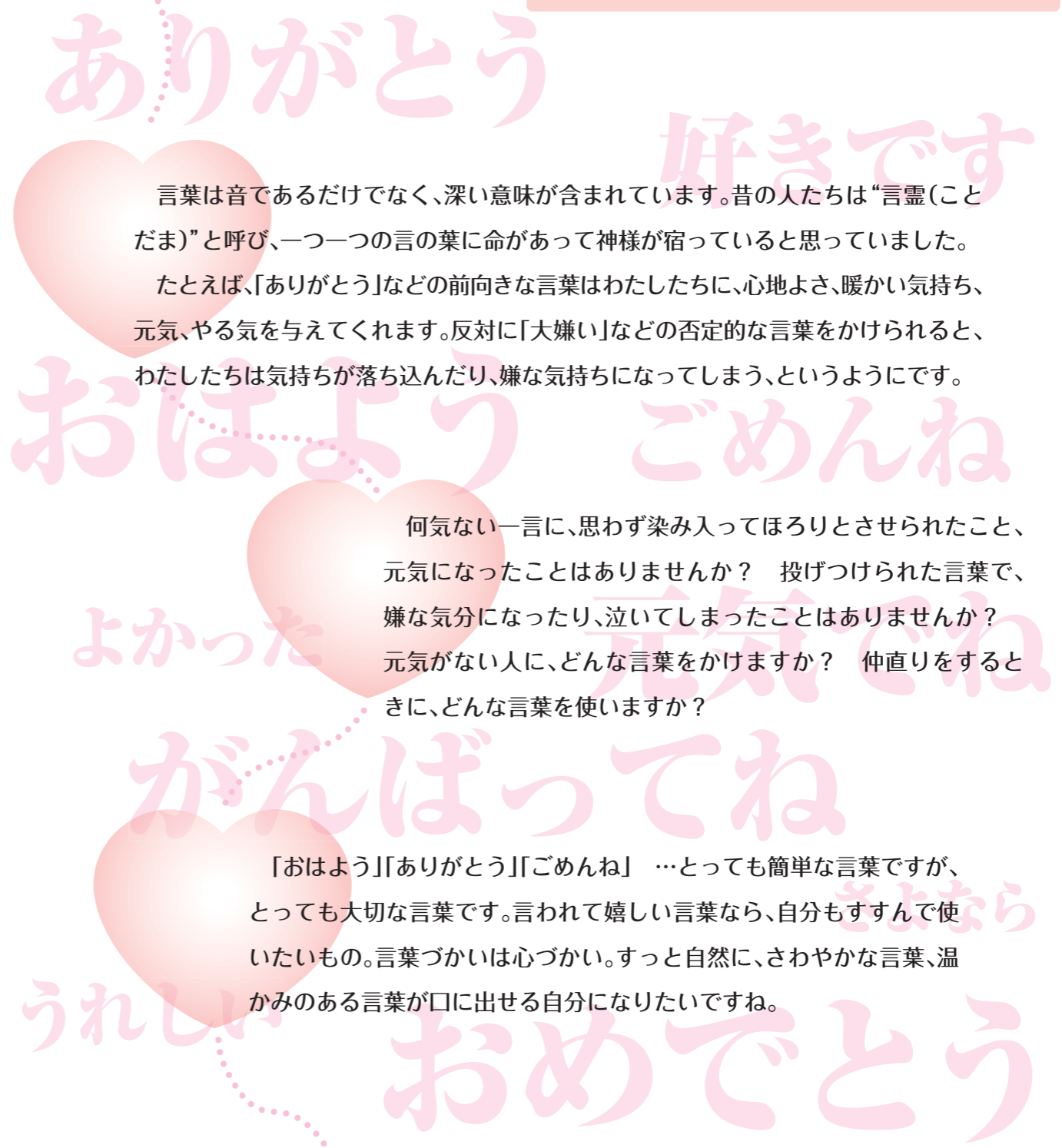
人と人とのつながりで大切なのは、言葉です。

こころのやり取りのヒントに、わたしの好きな詩を贈ります。



三菱電機 本社 健康増進センター
 臨床心理士
金子 真由美

ありがとうございました。皆様とご一緒できて嬉しかったです。いろいろある人生ですが、困ったときは複雑に考え過ぎず、シンプルに道の真ん中を歩いてゆきましょう。これからも相談室でお待ちいたしております。



言葉は音であるだけでなく、深い意味が含まれています。昔の人たちは「言霊(ことだま)」と呼び、一つ一つの言の葉に命があって神様が宿っていると思っていました。たとえば、「ありがとう」などの前向きな言葉はわたしたちに、心地よさ、暖かい気持ち、元気、やる気を与えてくれます。反対に「大嫌い」などの否定的な言葉をかけられると、わたしたちは気持ちが落ち込んだり、嫌な気持ちになってしまう、というようにです。

何気ない一言に、思わず染み入ってほろりとさせられたこと、元気になったことはありませんか？ 投げつけられた言葉で、嫌な気分になったり、泣いてしまったことはありませんか？ 元気がない人に、どんな言葉をかけますか？ 仲直りをするときに、どんな言葉を使いますか？

「おはよう」「ありがとう」「ごめんね」…とっても簡単な言葉ですが、とっても大切な言葉です。言われて嬉しい言葉なら、自分もすすんで使いたいもの。言葉づかいは心づかい。ずっと自然に、さわやかな言葉、温かみのある言葉が口に出せる自分になりたいですね。

「メルポのちょっと注目」は今回で最終回です。長い間ご愛読、ありがとうございました。

平成20年12月より扶養認定取扱い基準が一部変更になりました

(なお、1月末まで新旧両方の基準で取扱い、2月から新基準のみの取扱いとなります)

被保険者の収入によって生活している家族は「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。健康保険の被扶養者になるには家族なら誰でも入れるというのではなく、法律などで決まっ

ている一定の条件を満たすことが必要です。今回その条件が一部変更になりました。

※健康保険の扶養家族は会社の扶養手当や税法上の扶養家族とは基準が異なります。

被扶養者1人あたりの収入限度額について

1人あたりの収入限度額において、申請以後1年間に発生する収入見込み額が限度額未満であることを確認できれば、被扶養者として認定可能な範囲になりました。

被扶養者の年齢	収入限度額	
	現行	改定後
59歳以下	月収108,334円未満 (年収換算で130万円未満)	年収130万円未満
60歳以上 (または59歳以下の 障害年金受給者)	月収150,000円未満 (年収換算で180万円未満)	年収180万円未満

本基準の変更に伴い、新たに扶養申請する場合は、「被扶養者(異動)届」に必要書類を添付の上、提出してください。

なお、被扶養者として認定されるには、今回の変更点のみではなく、他の基準も満たすことが必要です。

詳しくは、三菱電機健康保険組合ホームページ (<http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/>) をご覧いただくか、事業所健保担当者(特例退職被保険者・任意継続被保険者は健保組合)にお問い合わせください。

健康保険証更新のお知らせ

三菱電機健康保険組合では、平成21年8月1日付で健康保険証の更新を行います。更新に伴い、被扶養者となっている方全員について、資格の再確認を行

います(任意継続被保険者は除く)。

なお、詳細につきましては、4月末迄に順次ご案内させていただきます。

保険料納付証明書について

★任意継続被保険者(任継)・特例退職被保険者(特退)の皆様へ
『平成20年保険料納付証明書』は、平成21年1月下旬に郵送されます。確定申告が必要となりますので大切に保管して下さい。



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命



1月16日~2月15日は毎日体重を計ろうキャンペーン!

1ヶ月間、朝夜の体重を計られた方の中から、抽選で300名に記念品を贈呈します。多くの方の応募をお待ちしています。

記録表の付け方

記録表に朝起きた時と夕食後の体重をプロットしていきましよう!
(朝と夜のどちらから一方でもOKです。)

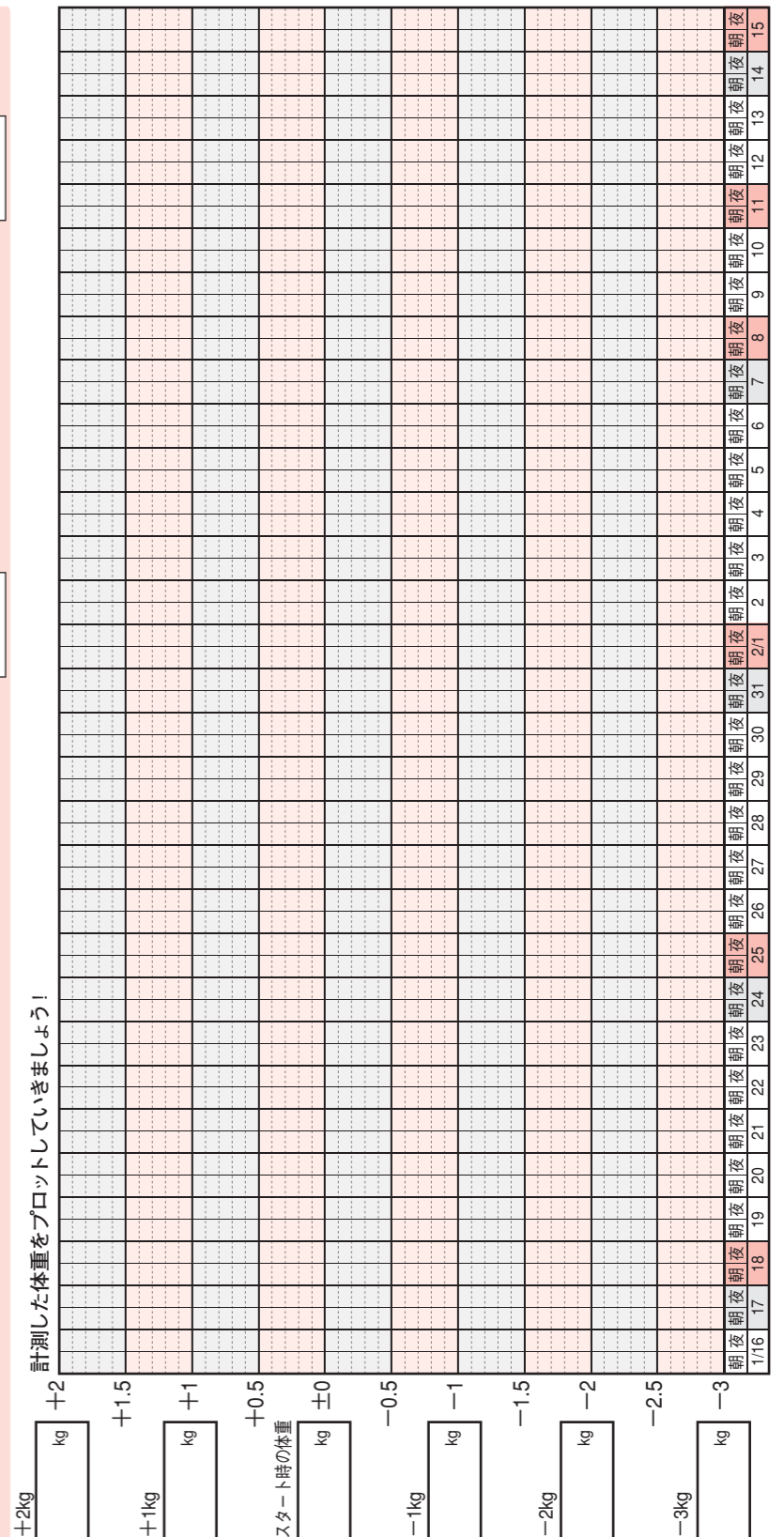
応募方法

提出期限: 2月27日(金)

- 提出先: ● 事業所に所属している方...実施報告書に必要事項を記入後、切り取って、事業所の福祉担当部門に提出してください。
● 任意継続または特例退職被保険者の方...実施報告書に必要事項を記入後、切り取って、三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 池崎宛へ郵送してください。

スタート時の体重 kg → 1カ月後の目標体重 kg

計測した体重をプロットしていきましょう!



毎日体重を計ろうキャンペーン 実施報告書

実施者	健保記号		番号	
	事業所名*		所属*	
	氏名			
証明者	住所**	〒		
	氏名			

※任継・特退の方は、「任継」もしくは「特退」と記入してください。
※任継・特退の方のみ記入してください。