

アントレ Entrée

No.63
2009 / 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

2009年度予算報告と医療費適正化施策…………… 2

三菱電機及び関係会社トップインタビューシリーズ

三菱電機 神奈川支社…………… 4

心健康シリーズ メルポのちょっとおしえて

うつ病を正しく理解しましょう…………… 14

アテネのアクロポリス
(Acropolis, Athens)
【ギリシャ・文化遺産】

アクロポリスは海拔154mの岩山の上にあり、ミケーネ時代(紀元前1600年ごろ)から人が生活していたといわれ、その後アテネの守護神アテナ女神の聖域とされ神殿が建てられた。紀元前5世紀半ばのペルシア戦争の際に破壊されたが、当時最高の建築家・彫刻家の手によって再建された。古典時代のギリシア建築の傑作のひとつ。

平成21(2009)年度健保予算について

去る2月20日に開催された第103回健保組合会において平成21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21年度予算、総枠526.9億円 ～経常収支赤字の見込み～

保険料率(78/1000)を維持

〈健康保険料率の内訳〉

一般保険料率	基本保険料率	57.7/1000
	特定保険料率*	19.1/1000
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。

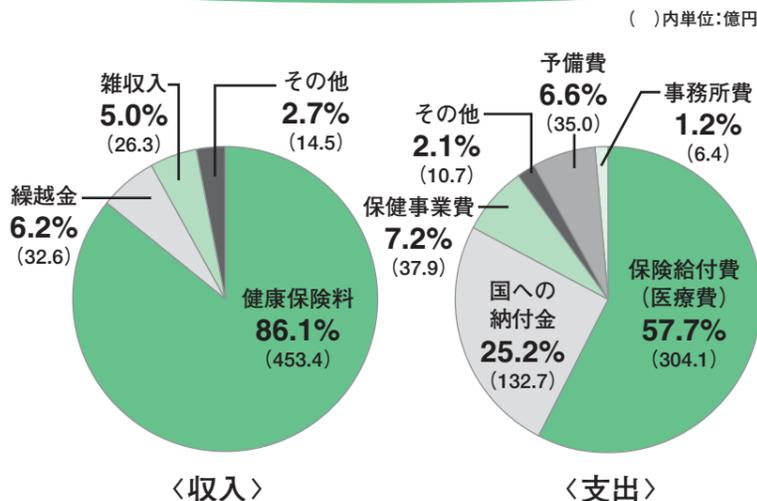
収支概要

平成21年度の予算編成にあたっては、米国のサブプライムローン問題を契機にした金融危機の広がりにより景気動向が不透明な中で厳しい予算編成となりました。

標準報酬月額を過去3年間の増減率から若干の減額、標準賞与額は安全性を考慮し大幅減額を前提としました。

また特例退職被保険者数が900人増を見込み予算編成を行った結果、収入面は「保険料収入」が対前年度決算見込比で4.2%減の約453.4億円となりました。一方、支出面では「保険給付費(医療費)」が、高齢化にともない昨年度決算見込比6.3%増の約304.1億円、国への「納付金」も2.7%増の132.7億円が見込まれた結果、平成21年度予算ベースで、経常収支で1.5億円の赤字が予想されます。

平成21年度予算(総額526.9億円)の内訳



平成21年度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(平成20年度と同額)
 一般保険料： 20,280円/月()
 介護保険料： 2,600円/月()

平成21年度任意継続被保険者標準報酬月額の設定について

健康保険法第47条2項により任意継続被保険者標準報酬月額の上限額を次のとおり改定します。
任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額：410,000円(平成20年度380,000円)

介護保険

介護保険料率10.0/1000を維持

徴収対象者の標準報酬月額及び賞与総額が減少するため介護保険料収入の減少が推測されるとともに、平成21年度第2号被保険者1人当たり負担見込額が、50,300円(平成20年度;49,700円)に増額改定されたた

め、本来であれば介護保険料率を上げざるをえない状況ですが、平成19年度納付金の精算により5.1億円還付されることになったため、現行の料率(10/1000)を踏襲します。

加入者の皆様で一丸となって 健保財政の健全化にご協力を!!!

当健保の平成21(2009)年度の予算編成では、平成14(2002)年度以来の経常収支赤字となり、中期財政予測では、その赤字幅は拡大する傾向にあります。

特に当健保は、OBの皆様を対象とした特例退職被保険者制度を保有していますので、高齢化は他の健保以上の速さですすんでいます。来年度以降、医療費の増加を抑制し、中長期的に健保財政を健全にするためには、現

役従業員・ご家族・OBの皆様で構成する健保加入者約22万人の方々が、MHP21活動の一層の推進や特定健診・保健指導により、健康を増進し、病気を予防するための一次予防策を実践していただくことが、最も大切と確信しています。以下に当健保が取り組んでいる医療費適正化(増加抑制)の施策をお示ししますので加入者の皆様のご協力をお願いいたします。

現在、当健保が取り組んでいる主な医療費適正化(増加抑制)の施策

施策項目	対象	目的及び内容
病気の早期発見・予防	健康診断	35歳以上の加入者全員 特定健診及び生活習慣病健診を受診することにより、疾病を早期に発見し、重篤な状態に陥ることを防止します。毎年1回必ず健康診断を受けましょう！(特にOB・被扶養者の方々の受診促進をお願いします。)
	特定保健指導	40歳以上の加入者全員 ※OB・ご家族の方の実施方法は現在検討中です。 健診の結果、メタボリックシンドローム予備群又は該当者に対して、生活習慣改善を目的とした特定保健指導を実施していきますので、対象となった場合は、積極的に指導を受けて生活習慣を改善していきましょう！
	MHP21活動(三菱電機グループヘルスプラン21)	加入者全員 三菱電機グループでは、「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」をスローガンに、健康増進活動を実践しています。運動・栄養・喫煙習慣など、1つでも生活習慣を改善する意識を持ちましょう！皆様の健康増進活動が中長期的な医療費抑制には大きな効果が期待されます。(詳細は11ページ参照)
	前期高齢者訪問健康指導	65～74歳の加入者 前期高齢者の方の中から、無作為に対象者を選んで、訪問健康指導を行い、医療費の抑制活動(無駄な医療費をなくす活動)を行っていますので、対象者になりましたら積極的に指導を受けましょう！
病院を受診する時	ジェネリック医薬品利用促進	加入者全員 1月からジェネリック医薬品利用促進サービスをはじめました。対象者の方々に個別に通知を送付しますので、病院や調剤薬局でその通知を提示し、積極的にジェネリック医薬品を利用しましょう！(窓口でお支払するお薬代が、安くなります)
	はり、きゅう、あんま、マッサージ施術の療養費払い	加入者全員 ※支払方法が変わります。 はり、きゅう、あんま、マッサージを受けた場合は、今までは窓口で本人負担分のみお支払いいただいていたのですが、施術者からの不正請求が散見されます。そのため適正受診・適正支払を推進するため、6月施術分から一旦受診の方が全額お支払いいただいた後、保険請求可能な分については、健保へ療養費の請求を行っていただくこととなります。皆様のご理解・ご協力をお願いします。
病院を受診した後	医療費通知の内容確認	加入者全員 3ヶ月に1回(2・5・8・11月)、健保から医療費通知を発行していますので、内容を確認していただき、受診した覚えのない記録や窓口での支払額が違っていたら健保宛ご連絡ください。(病院の不正・過誤請求などが発見される場合があります。)
	診療報酬明細(レセプト)の内容点検	健保 健保では、診療報酬明細(レセプト)の内容を点検し、病院からの誤った請求がないかなどの点検を行っています。この点検によって、年間3千万円以上の医療費削減効果があります。

健康企業の実現をめざして

三菱電機 神奈川支社

「トップインタビューシリーズ」5回目は、開港150周年で話題の横浜・みなとみらい地区にある三菱電機 神奈川支社の川崎晴夫支社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 保健師 村上美冴)

健康管理はCSR(企業の社会的責任)のひとつ

村上 特定健診・保健指導が全国的にスタートするなど「健康経営」が求められ、企業の健康度が問われる時代です。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？

川崎 最近は医療費や長期休職者の問題がクローズアップされてきたためか、経営と健康の関係が話題に上ることが増えました。「不健康自慢」が多い営業部門など「どれだけお腹が出ていても、個人の健康について会社にとにかく言われる筋合いはない」という人もいますが、健康は安全管理と同じように会社の義務と考えられ始めているように感じます。健康管理はCSR(Corporate Social Responsibility=企業の社会的責任)のひとつと捉えられる時代になったと認識を新たにすべきなのでしょう。また、従業員の健康の維持・増進が創造性・生産性を高め業績が向上する、というサイクルを回すためにも、健康を経営的な視点から考えることが必要なのだと思います。

実態に即したMHP21活動と今後の計画

村上 MHP21活動も8年目を迎え、さらなる活性化には、トップリードでの展開が重要と考えています。神奈川支社ではどんな点に工夫して活動を展開されていますか？

川崎 神奈川支社は従業員が90人弱、平均年齢は40歳で、35歳から40歳の働き盛りがメインの年齢構成です。しかも



三菱電機
支社長
川崎
晴夫



第一線の営業部隊のためお客様との会食機会が多く、「食べすぎ」「飲みすぎ」「運動不足」に陥りやすい環境にあります。若い時にスポーツ選手だった人も多く、「現役時代と同じように食べてしまうのをいかに防ぐかが悩みの種」という話も聞きます。そこで、MHP21活動推進にあたっては、まず「お酒の飲み方、おつまみの頼み方」の指導が効果的であろうと考え、2008年度は支社内研修に健保から講師を派遣いただきました。受講者からの理解度・満足度評価は非常に高く、かつ即効性も高い研修でした。私を含め、その日の夜からメニュー選定時の参考にしています。

村上 なるほど、食生活を正すことは健康管理の中でも重要ですね。2009年度にはどんな活動を計画されていますか？

川崎 先程お話しした研修は独自施策として好評だったので、定期的な実施を考えています。「体重を計ろうキャンペーン」への参加を促すなど、地道な活動も大切ですね。また、〇菱会活動や社会貢献・環境保護活動と絡めて、運動習慣をつける施策を計画中です。神奈川支社は従業員の居住地域が広いので全員での参加はなかなか難しいのが実情ですが、簡単なことからでも何かひとつ始めたいと思います。

村上 支社長ご自身はどのような健康づくりをされていますか？

川崎 私は腰を痛めてから本格的なスポーツには取り組めないで、1日1万歩を目標として歩くようにしています。日常のちょっとしたこと、例えば手洗いに立つ際も遠回りすることで歩数を稼いでいます。また、食事はなるべく薄味で、ミネラルウォーターは1日2リットルを目安に飲むようにしています。

MHP21健康調査 好成績の秘訣

村上 MHP21健康調査分析の結果、神奈川支社は例年5項

目とも上位で、2007年度はBMI 1位、総合点でも2位という結果が出ています(別グラフ参照)。しかも回答率も2位で事業所内の健康に対する意識の高さがうかがわれますが、ポイントは何でしょうか。

川崎 回答率が高いのは、人数が小規模で、総務課のスタッフがフォローしやすいせいでしょう。『歯の手入れ』率が高いのは、入居しているランドマークタワーに歯を磨く場所が十分にあることと、2006年度に健保から歯磨きセットを配布いただいたことの2点が要因だと考えています。また、『ストレス』面で悪くないのは、所帯が小さくコミュニケーションをとりやすいためではないかと思えます。この3月のフロアレイアウト更新工事をきっかけに、喫煙はビル内の共用喫煙室でお願いすることにしました。エレベーターでの移動が面倒で喫煙率が下がることを期待する一方、喫煙者のストレスが上がらないか心配しているところです。



保健指導や健康相談を大切に

村上 現役従業員の方々への特定健診や特定保健指導を効果的に実施し、成果を挙げるためには、事業主のご協力が不可欠です。神奈川支社での特定健診・保健指導の実施方針等をお聞かせください。

川崎 従業員が健康でなければよい仕事はできないので、特定保健指導が有効に機能するように心がけ、2008年度からは対象者全員について特定保健指導を行うことにしました。昨年11月に初回面談を実施しましたが、対象者の中には管理栄養士さんからのメールを楽しみにしている人もいます。6ヶ月後の改善度合いを確認するのが楽しみです。指導対象者が少なくなるよう、今後もいろいろ考えていきます。

村上 神奈川支社では、外部の保健師を採用されているようですね。

川崎 神奈川支社は、産業医も外部医療機関の医師に委託して常駐の産業保健スタッフがいないので、週に1日保健師さんに来ていただいております。従業員からも心身両面の健康相談が気軽にできると感謝されているようです。営業職は健診の数値に問題が出やすいこともあり、健診後に保健師さんとの個別指導を問題の大きな人から実施しています。いつ呼び出されるか戦々恐々としている人もいますよね。

健康づくりがキーワードに

村上 では最後に、神奈川支社の従業員の皆さんに望むことは何ですか？

川崎 神奈川支社は「健康」「環境」「関係性」、これらの頭文字を取って「New3K」と名付け、健全な職場づくりを進めています。筆頭に「健康」を挙げ、MHP21活動の重点項目である「適正体重の維持」「運動の習慣化」「非喫煙者の拡大」を進めたいと思います。経済面で「100年に一度の危機」と言われている今こそ、将来大きく伸びるための絶好の機会なので、心身の健康に磨きをかけ、力を蓄えて、一緒に危機を乗り越えましょう！

三菱電機健康保険組合
保健師
村上
美冴

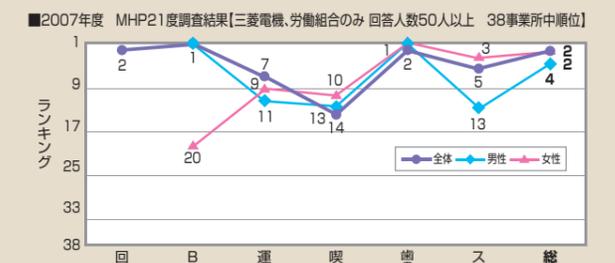


横浜ランドマークタワー内

三菱電機 神奈川支社の概要

設立: 1988年
従業員数: 88人(出向者、契約社員、派遣社員を含む)
主な事業: 交通・水処理・防災等の社会インフラ系ビジネス、オフィス・マンション向け昇降機・セキュリティ等のビル用電機品、製造業向け各種電機品の販売、及び神奈川地区の代理店・関係会社等グループ各社との連携営業活動推進。

三菱電機 神奈川支社 総務部 総務部長 五十嵐 修
神奈川支社には、心身の無理が未だ多くあって頑張っている中堅の従業員が多くいます。08年度からの特定健診開始に合わせ、総務部は従業員一人ひとりへの呼びかけの機会を多くして、特に健康の維持向上における「喫煙の害と運動の利」を意識付けしています。総務部は、川崎支社長の言う「New3Kをベースとした健全な職場作り」の基盤としてMHP21活動を位置づけ、従業員一人ひとりの具体的な行動に結びつけるよう取り組みます。



こんなとき
どうすれば
いいの？

コルセット・装具等の費用を 立て替え払いをしたとき

健康保険は、病気やケガなどの不慮の事故がおきた場合に、医療費の大部分を本人に代わって負担したり、傷病手当金や出産育児一時金等の諸手当金を支給して、1日も早く健康な生活に戻れるよう手助けをします。

そのために必要な医療費の支払いを、健康保険では「保険給付」といいますが、今回は一旦全額個人負担し、後で払い戻す「療養費」についてお知らせします。

健康保険による「保険給付」は、「現物給付」と「現金給付」とに分かれます。

「現物給付」は、診療や薬剤のように医療そのものを受けられるので、こう呼ばれています。(保険証を提示することにより保険診療を受けられ、窓口負担は3割ですみます。残りの7割は健保組合が負担しています。)

「現金給付」は傷病手当金や出産育児一時金、療養費等、現金で支給されるため、こう呼ばれています。

健康保険では病気やケガをしたときは保険証を提示して保険診療を受けるのが原則です。

しかし、出張先や旅行先で急病になり保険証を持っていなかったときや、医師の指示により治療用装具をつくったときなどは、とりあえず医療費の全額を支払い、あとで健保組合に申請して、健保組合が認めるときは、払い戻しを受けることになります。

このような払い戻しを「療養費」と言います。

今回はコルセット・装具等、立て替え払いをした時を例に、療養費の手続きについてご案内します。

申請できる場合(例)

①療養のため医師の指示により、下肢装具・コルセットなどの治療用装具を装着したとき

※平成20年4月より四肢のリンパ浮腫治療のために使用される弾性ストッキング等の弾性着衣について、療養費の対象となりました。

②療養のため医師の指示により、小児弱視等の治療用眼鏡等を購入したとき

提出書類は？

①～④の書類を揃えて提出してください。

①療養費支給申請書

健保ホームページ(申請書類一覧)からプリントアウトできます。

②医師の意見書

装具等の装着が「傷病の治療のため必要」と認める医師の証明が必要です。

③領収書

原本が必要です。また、返却することはできません。

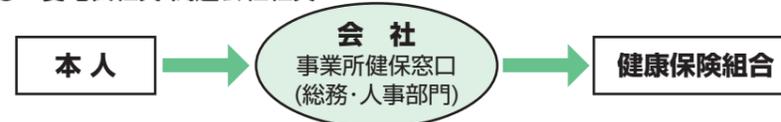
④明細書

金額の内訳が分かるものが必要です。領収書に内訳が書かれている場合は添付不要です。



提出先は？

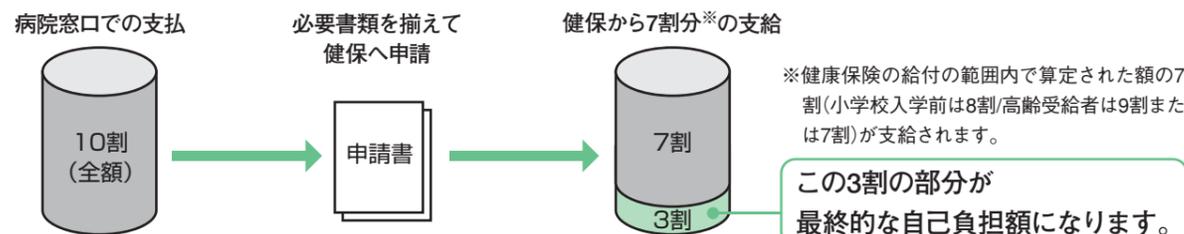
- 三菱電機社員・関連会社社員



- 特例退職者・任意継続者



支給までのながれ



健康保険で定められた価格を基準に計算し支払われるので、かかった費用の全額に対して給付されるわけではありません。

■申請書を提出された翌月～翌々月の25日(休日の場合前後する場合有)に支給いたします。

○三菱電機社員:給与同封 ○関連会社社員:会社へお問い合わせください ○特退・任継:保険料を引き落としているゆうちょ銀行口座

■提出期限は費用を支払った日の翌日から2年です。

ご注意ください!!

1. 療養費の申請をされても、支給対象外の場合もあります。(治療用ではなく日常生活に必要な装具であった場合等)
2. 提出書類の不備や審査によって支給が遅れる場合があります。

<お知らせ>

平成21年6月受診(施術)分より、鍼灸・あんま・マッサージ・指圧師の治療(施術)を受けた時の支払いは、受診者がかかった費用を窓口でいったん全額自己負担し、あとで申請することにより「療養費」として健保組合から払い戻す支払方法となります(詳細については、別途お知らせいたします)。

お知らせ

被扶養者資格の再確認を行います

前号でお知らせいたしましたとおり、平成21年8月1日付で健康保険証の更新を行います。

これに伴い、現在被扶養者として認定されている方に引き続き被扶養者の資格があるかどうかを確認するため、4月中旬以降順次、健康保険被扶養者調書を配付いたします(任意

継続被保険者は除く)。

お手元に届きましたら必要事項をご記入の上、添付書類(収入を証明するもの等)とともにご提出していただくようお願いいたします。

「三菱電機健康保険組合が保有する個人情報と利用目的」に基づいた「情報提供又は共同利用を行う事業者」の追加のお知らせ

●アントレNo.47に掲載した「三菱電機健康保険組合が保有する個人情報と利用目的」について、新規契約により委託事業者を右記のとおり追加致しましたのでお知らせします。

1. 【情報の区分】…診療報酬等の審査・支払及び被保険者等に対する保険給付並びに組合の運営の安定化に必要な個人情報
【情報提供又は共同利用を行う事業者】…(株)NTTデータ、(株)データホライズン
2. 【情報の区分】…保健事業に必要な個人情報
【情報提供又は共同利用を行う事業者】…健康保険組合連合会

*【個人情報の内容】、【健保組合内部での個人情報の利用目的】、【他事業者への情報提供又は共同利用を伴う個人情報の利用目的】の項目の変更はありません。

「ファミリーフェスティバル」で メタボ啓発☆

三菱電機 福山製作所

11月1日(土)山電ファミリーフェスティバルにて、健康増進センターのブースを出しました。人気は先着120名限定のメタボクイズ。参加者にはクイズコーナーに置かれたBOXから問題用紙を引いていただき、生活習慣に関するクイズを1人5問出題しました。全問正解者には豪華景品プレゼント!最近の健康への関心の高さを反映してか正解率もよく、開始10分で終了してしまいました。血管年齢や血圧、腹囲、一酸化炭素濃度等を測定する測定コーナーにも多くの人が足を運んで下さいました。



「歩こうツアー」でMECCの 健康Power up!

三菱電機クレジット 中部支店

08年4月より、毎月「歩こうツアー」を開催しています。MECCの早帰りの日である水曜日を中心に、定時に事務所から出発します。平均4~5km、所要時間は一時間強で、春は花を愛でるコース、夏からは町並み探訪コースを設定し歩きました。その効果は①心身リフレッシュ②コミュニケーションの活性化③健康増進と、参加者からも大好評。メールでの開催日連絡、声掛け、報告レポート送信により、08年上期を通して全員が参加、平均参加率52.8%と過半数を超えました。下期は「ストレッチ&ウォーキング」へPower up! 「オフィスで出来るデイリーストレッチ」、「脱メタボエクササイズ」と、月替わりメニューを用意し実践しています。今後も進化する「歩こうツアー」で、MECCの健康づくりを推進します!



「禁煙の勧め」講座の開催

三菱電機 名古屋製作所

10月15日(水)定時後、MHP21活動の一環として、大学病院歯科医師の講師による「禁煙の勧め」講座を開催しました。81名が参加し、喫煙と歯周病の関係を軸に、タールの実物やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の疑似体験をしました。また、症例資料等をもとに喫煙の被害を具体的に提示し、煙草の恐ろしさを改めて実感することができました。



「阿蘇カントリーウォーク」の開催

メルコ・ディスプレイ・テクノロジー

雄大で自然豊かな阿蘇は、隠れた名所や絶景ポイントも多く遊歩人を魅了させてくれます。そんな阿蘇の山々の新鮮な空気を肌で感じ、彩る紅葉を堪能しながら約10kmの道のりを歩きました。「もう少し…」の声も出ましたが、終点では、駅に併設された天然温泉につかり更にリフレッシュ! 「心身ともに満喫度120パーセントの一日でした。」
今回は、より多くの参加者を募り運動習慣づくりの輪を広げ心と体の健康をめざします。



「08年度MHP21リーダー研修会」を開催

三菱電機健康保険組合

08年11月20日(木)、21日(金)にメロンディアあざみ野において、08年度MHP21リーダー研修会を開催しました。本研修は、MHP21発足以来毎年恒例の研修となっていますが、08年度はMHP21推進活動に携わる課長級管理職を対象とし、104名の参加者にお集まりいただきました。研修内容は、MHP21や特定健診・保健指導、外部EAP、MHP21活動の事業所活動事例紹介、三菱電機本社人事部西村次長と三菱電機労組本部高橋書記長による講話、グループ討議と、多岐に渡りました。参加者の皆様には知識を得るに留まらず、事業所間のネットワーク作り、事業所での実践展開のきっかけ作りにもお役立て頂け、充実した1泊2日の研修となりました。



「08年度MHP21健康づくりフェア」を開催

三菱電機健康保険組合 関西駐在事務所

関西地区では、07年度に引き続き、12月から2月にかけて、各拠点(尼崎・三田・神戸・大阪・京都・姫路・和歌山)にて健康づくりフェアを開催しました。当日は現役従業員のみならず、ご家族やOBの皆様にもご参加いただきました。内容は、健康講演、健康相談、測定(血管年齢・体成分・骨密度)等の各種ブースを設ける他、低カロリーで栄養バランスのとれたヘルシー弁当の試食等を行い、参加者へ生活習慣の見直しや健診受診の大切さを伝えました。参加者数の合計も昨年度は400名程でしたが、今年度は1,200名を超える程の大盛況でした。

※本健康フェアは三菱電機グループ関西地区各事業所のご協力を得て開催することができました。各事業所の皆様、ご協力ありがとうございました。



MHP21推進委員の皆様へ
2009年夏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年夏号掲載 2009年4月30日(木)必着

平成21年度 特定健診受診のご案内

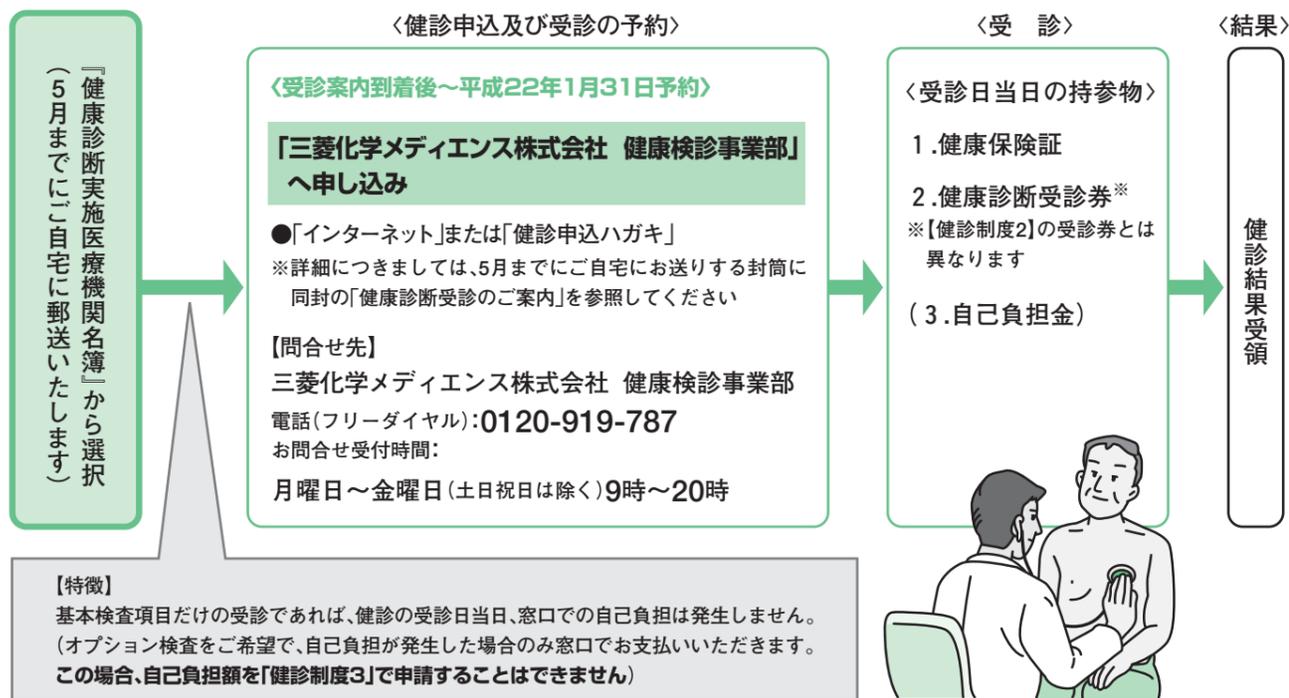
平成20年4月から「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の考え方を取り入れた特定健康診査(「特定健診」)が健保に義務付けられ、当健保加入の35歳以上(平成21年度は、平成22年3月末現在で35歳以上の方)の特例退職・任意継続被保険者、被扶養者の皆様を対象に実施しています。

つきましては、平成21年度の「特定健診」の受診方法

についてご案内いたしますので、病気の予防や早期発見のためにも、必ず年1回健康診断を受診してください。なお、今年度は受診方法の変更(追加)を予定していますが、このページでは申込みの流れを簡単にお伝えし、内容が確定次第、5月までにご自宅に詳細の資料を送付いたします。

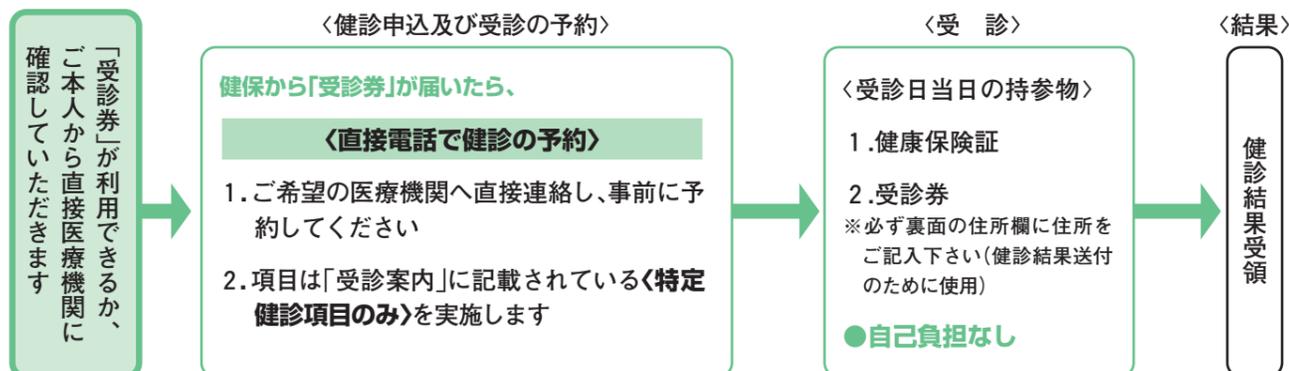
健診制度1 指定医療機関健康診断受診制度

…OBの皆様は25,000円、被扶養者の皆様は23,000円までは健保が負担します。



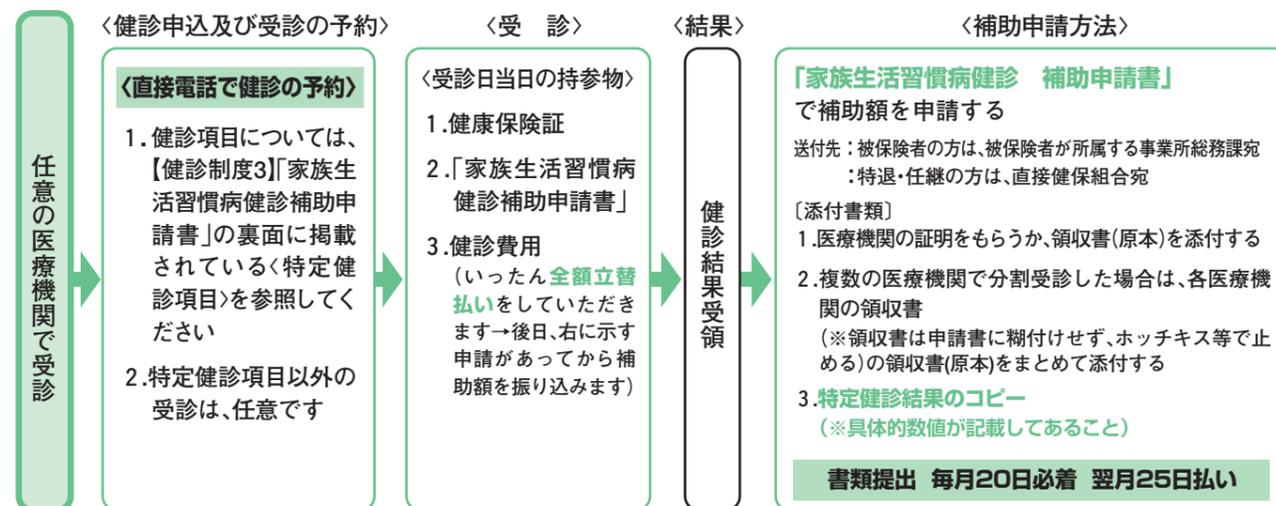
NEW 健診制度2 受診券利用制度

…自己負担はありません。ただし、オプション検査は受けることができません。



健診制度3 家族生活習慣病健診補助申請制度

…OBの皆様は25,000円、被扶養者の皆様は23,000円を上限に健保が補助します。



MHP21 健康づくりの取組みをご案内します!

—2009年度「MHP21活動」計画—

「MHP21活動」(三菱電機グループ「ヘルスプラン21」)は、スタートして8年目を迎えます。今年度はいっそう厳しい健保財政が予想されるものの、そのような時期だからこそ、これまでの活動を続けることが大切という認識でいます。健康づくりは、何よりもまず一人ひとりの意識が重要ですが、事務局としても、皆様の食生活、運動、休養、嗜好等の生活習慣を主体的に、しかもできるだけ早い段階から見直すための支援をするため、2009年度は以下の視点から施策を展開してまいります。

全般にわたる考え方	<p>①MHP21活動の事業所推進組織への働きかけ 健康調査結果の事業所ランキングを開示して、それぞれの事業所が三菱電機グループの中でどんな位置付けにあるか、どの項目を強化すべきかを把握していただく等、各事業所の活動支援のための仕組みを強化します。</p> <p>②宣伝活動等 「アントレ」は、読者の皆様の声も参考に、ますます読みやすく、役に立つ誌面作りを目指します。また、ご家族と一緒に健康(づくり)に関心を持っていただけるような活動上の工夫をしていきます。</p> <p>③産業保健スタッフによる保健指導の強化 特定健診・保健指導を拡大する中で、個別指導を通じてMHP21活動諸施策への参画を促し、健康づくりに活かしていきます。</p>
体重は健康のバロメーターです	適正体重と言われるBMI指数(*)18.5~25の方の割合増加を目指し、特に、保健師・管理栄養士による保健指導を通して、健診後のフォローを徹底します。 *BMI=体重(kg)÷身長(m) ² BMIが高くなると、高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。
もっと体を動かしましょう	<p>・WEB歩数計を活用した運動キャンペーンを継続し、手軽な運動習慣づくりの機会を作ります。従業員とご家族を対象に、利用者10,000人を目指します。</p> <p>・スポーツクラブ(「コナミススポーツ」「スポーツクラブルネサンス」との法人会員契約を継続します。OBの皆様もご利用になれます。また、より多くの方にご利用いただけるよう順次提携施設の拡大を図ります。</p> <p>・各保養所では健康推進活動事業(健康イベント)を行っています(詳細は事業所内貼付用のポスターや各種媒体で別途ご案内します)。小グループやOB会等でも奮ってご参加ください。</p>
タバコやめませんか	喫煙者は減少傾向にはありますが、職場内での会議室、応接室、食堂での全面禁煙化の徹底、喫煙所の縮小等を図るとともに、社内全面禁煙デーの設定や禁煙プログラムの紹介等で喫煙者への働きかけも行っていきます。
お口の手入れをしましょう	毎食後の歯の手入れにお役に立てるよう、歯の手入れグッズを配布します(ただし、2006年度に健保で配布した以降に当健保に加入された従業員の皆様のみ)。また、歯の健康と身体の関係(重要性)についての理解促進に取り組みます。
心や身体が疲れたら	「心とからだの健康相談」で、心身の健康についてのご相談の場を継続します。また、事業所内での各種メンタルヘルス教育の継続をします。



食品を上手に選んで ～食品表示を見るコツは？～

最近、「カロリーゼロ」とか、「ノンカロリー」とかいろいろ表示があるのですが、どう選べばよいのですか。



「カロリーゼロ」といってもカロリーはあるんですよ。



え?!
そ...そう
なんですか?



ほとんどの加工食品には、栄養成分の表示がされています。栄養表示基準制度は、食品の栄養成分に関する適切な情報を広く提供することにより、食を通じた健康づくりを推進するために表示されています。

表示の見方を正しく理解していないと、自分が思っている食品と違う商品を選んでしまうことも…。栄養成分表示の見方には、コツがあります。そのコツをご紹介します。

栄養表示成分の見方は？

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウムの順に表示され、次にその他(例:カルシウム、ビタミン類

など)が表示されます。どの程度入っているのか確認しましょう。

■栄養成分表示

ビスケット	Ca 豊富
栄養成分表示	
1袋 (75g) 当たり	
熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311mg
カルシウム	20mg

ポイント① 強調表示

基準を満たしている場合に、その内容を強調する表示をすることができます。

強調表示の例

量が多い旨の表示……「高」「多い」「豊富」など
含む旨の表示……「含有」「入り」「使用」など
含まない旨の表示……「無」「ゼロ」「ノン」など
量が低い旨の表示……「低」「控えめ」「オフ」「ライト」「ダイエット」

例:カルシウムの場合
100ml当たり105mg以上
含有されていないと
「カルシウム豊富」の
表示ができません。



ポイント② 表示単位

100g、100ml、1食当たり、1枚当たりなど様々な記載があります。1回に食べる量がどれだけかを考えて、単位に注意して計算してみましょう。

ポイント③ ナトリウム

ナトリウムは、食塩等に含まれる成分であって、食塩そのものではありません。食塩は、成人の場合 1日8～10g、ナトリウムなら3,100～4,000mg未満を目標にしましょう。

ナトリウムを食塩の量に換算してみましょう!
ナトリウム(mg)×2.54÷1,000=食塩(g)
右のカップメンの場合 2,000mg×2.54÷1,000=5.08g(約5gの食塩)

栄養成分表示例
ナトリウム 2,000mg



どちらのカロリーが少ない？

A	標準栄養成分 (1枚10g当たり) エネルギー 50kcal	B	標準栄養成分 (100g当たり) エネルギー 400kcal
----------	--------------------------------------	----------	--------------------------------------

単位に注目!



一見、**A**の方が少なく見えますが、栄養成分表示をよく見て計算すると、**A**は100g当たり500kcalとなり、実際には**B**の方が100kcal少ないことになります。

強調表示の種類

ある栄養素がたっぷり入っていると、「塩分控えめ」、「カロリーゼロ」というような様々な強調表示がありますが、その強調表示にも以下のルールがあります。言葉のイメージに惑わされず選びましょう。



カロリーを抑えたい人は「カロリーゼロ」「ノンカロリー」と表示された商品を選ぶとよいです。

表示	内容	注意点
カロリーゼロ ノンカロリー	食品100g、飲料100ml当たり カロリーが5kcal未満	0kcalではない場合があります。
カロリーオフ カロリーカット 低カロリー	食品100g当たりカロリーが40kcal未満 飲料100ml当たりカロリーが20kcal未満	500ml飲料などは、商品によって 100kcal近くになります。
微糖 甘さひかえめ	食品100g当たり糖類が5g以下 飲料100ml当たり糖類が2.5g以下	糖分は少なくとも他の成分でカロリーはあります。
ノンシュガー シュガーレス 無糖 糖分ゼロ	食品100g、飲料100ml当たり砂糖や果糖、 乳糖といった糖類が0.5g未満 ※キシリトール等の甘味料は糖類に含まない	糖分はなくても他の成分でカロリーはあります。 <ポイント> ■「糖質ゼロ」のビールでもアルコールのカロリーが含まれています。 ■「無糖」のカフェラテでも、牛乳のカロリーが含まれています。 ■「砂糖不使用」でも果糖、乳糖を含んでいる場合もあります。
ノンオイル	食品100g、飲料100ml当たり脂質が0.5g未満 ※ドレッシングタイプの調味料(ノンオイルドレッシング等) については「0.5g」を当分の間「30g」	脂質は少なくとも他の成分でカロリーはあります。
塩分控えめ	食品100g中ナトリウムが120mg以下	成人1日4,000mg未満が目安です。

※・「甘さ控えめ」「うす塩味」などの、味に関する表現は栄養表示ではありません。
・「カロリーゼロ」なのに甘いのは、砂糖の数倍の甘さをもつ甘味料や、体内で吸収されにくい甘味料を使っているためです。
・最近では本やインターネットでも簡単に栄養成分を調べることができます。

食品表示の見方3か条

- 1 食品のカロリーや成分を知るには、まずは表示を確認する
- 2 「どのような商品が欲しいのか」考え「実際に含まれる量」を確認する
- 3 表示に惑わされたり過信したりせず、適量をとるように心がける

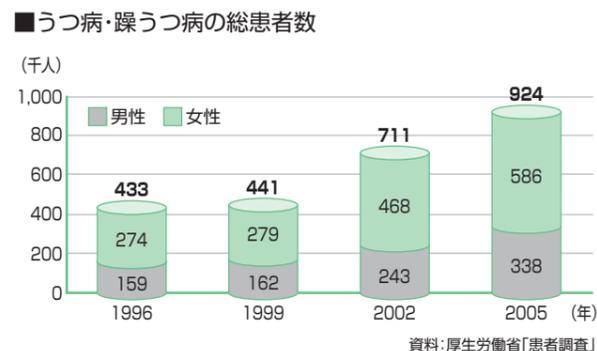
表示を見るコツをつかんで、上手に食品を選びましょう



うつ病を正しく理解しましょう



うつ病患者の数は年々増加しており、15人に1人が一生涯の中でうつ病を経験するといわれています。「うつ」という言葉も一般的なものになってきましたが、言葉だけが独り歩きし、正しい知識がないまま使われていることも多いようです。今回から、うつ病について特集します。うつ病を正しく理解するための手助けになればと思います。



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)

うつ病とは

何もする気がおきない、夜眠れない、食欲がわかない…。私達のほとんどは、このような経験をしたことがあると思います。非常に苦しく辛いものです。しかし大部分の人は、数日で少しずつ症状は和らいでいき、時間とともに元の元気な自分に戻ることができます。

うつ病はこの一過性の気分の落ち込みとは異なります。もっと強く深い苦しみが続く場合は、自分だけの力では回復できなくなります。これは私達の想像を超える苦しみです。深く真っ暗な井戸の中へほうりだされたようなもので、自分で外にでようと、もがいても、叫んでも、どうにもならず、途方にくれ、このような状態がずっと続くなら死んだほうがまだ、とまで思うようになるのです。

このような心の葛藤は、ケガや他の病気と違って外

にほとんど表れません。暗い井戸の底は外からは見えないのです。そのため、周りの人は本人が限界まで頑張っている状態であることが分からず、漫画にあるメルポちゃんの上司のように、「たるんでいる」「弱いな～」など精神論で片付けたり、「もっと頑張れ!」とやってしまったり。しかし、井戸の底から聞こえるかすかな叫びをキャッチし、井戸に光を入れ、はしごをかけ、外へ助け出すことができるのは、身近にいる周りの人たちだけなのです。その叫びを受け止め、適切な対応をするには、うつ病に対する正しい知識と、相手への関心が何よりも重要です。

周囲の人だけでなく、本人も、深い井戸へ入りそうな自分の状態を把握し、入る前に適切な対処ができるようにすることが大切です。

次号では“もしかしてうつ病…?”心配になったときのチェックポイントをご紹介します。

保養所に泊まって
健康ライフ

南紀白浜 紀望館



世界遺産の熊野古道をのんびりウォーキング。身体のゆがみ改善講座をあわせて紀望館のイベント(08年11月実施)をご紹介します。

1日目の「身体のゆがみ講座」は、まず自分自身のゆがみを知る・身体のゆがむ理由・改善方法を身につけるといった内容でした。

体のゆがみの原因は「足をよく組む」「片足に体重をかける」などで、特に運動不足は筋力を低下させ、それが原因でゆがみが生じるとのことでした。講座の最初に「ゆがみーる」という測定器で全員のゆがみを測定し、その結果を解説してもらったり、予防改善の為にストレッチを覚えてもらったりしました。

2日目、紀望館から貸切バスで熊野古道へ。ウォーキング開始です。ウォーキング時間は約3時間。このコースはアップダウンも少なく、ウォーキングには最適のコースです。そして、終了後は紀望館の温泉で疲れを一気に解消しました。

参加された皆さんは世界遺産を十分に満喫された様子でした。

「ゆがみーる」でゆがみを測定中

出発前に準備体操しましょう!

熊野本宮大社にて参拝

予防改善のストレッチ中

祓所王子展望台からの眺めは最高!

大斎原の大鳥居

発心門王子
熊野古道 中辺路
三越川
伏拝王子
R168
熊野 本宮大社
大鳥居

南紀白浜
紀望館

〒649-2106 和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1番1号

お問合せ TEL:0739-47-4192

FAX:0739-47-4170

E-Mail: kibou@silver.ocn.ne.jp

詳しくはインターネットで ゆとライフ



2009年度も世界遺産の熊野古道ウォーキングをはじめ、今回新しく、和歌山の自然を体験して頂ける大塔村百間山溪谷(滝巡り)を含め全4回を計画中です。

編集後記

不況期こそ、健康にはチャンス

景気減速で皆さんの財布のヒモがきつくなる今こそ、「健康作りのチャンス」です。飲み会の誘いを丁寧に断り、ご家庭でおいしい食事とお金の要らない手軽な運動で健康度アップ!を目指しましょう。

運動不足気味の私は年末には適正体重を4kg超過する緊急事態。心機一転、今年から妻と街中ウォーキングやスーパー銭湯へ出かけ、「体重を

計ろう月間」にも真面目に取り組み、見事に1ヶ月ほどで適正体重を回復。体重測定がこれほど効果あるのかとびっくりです。皆さんも是非お試しあれ。

最後に私事ながら、このたび編集委員長を退任することとなりました。これまで多くの皆様からご支援や励ましをいただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

「名電可児・小林」

●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

■蓼科 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)