

# アントレ Entrée

No.64  
2009 / 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。



## 第6回

### 三菱電機及び関係会社 トップインタビューシリーズ

三菱電機ホーム機器株式会社……………4

### 健康度は改善された？

08年度 MHP21 健康調査 ……………2

### わかりやすく解説します！

うつ病の症状について……………6

**タージマハール**  
(Taj Mahal)  
【インド・文化遺産】

インド北部にあるイスラム文化の代表的な墓廟建築。1632年から22年の歳月をかけてムガル帝国5代皇帝シャール・ジャハーンが、亡くなった王妃のために総大理石造りで建築したもの。現在では年間約400万人が訪れているという。



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/>

# MHP21活動 08年度 健康調査 集計結果

08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きましたMHP21健康調査の結果集計が終了しましたので、分析速報をお伝えいたします。08年度はMHP21活動開始後8年目で初めて全項目が前年比で改善され、目標に向かって一歩前進しました。今年度も「特定健診・保健指導」と連動してMHP21活動を推進していきましょう！

## 1 回答率

08年度の回答率は91.1%と、07年度に引き続き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%を目指しますので、ご協力をお願いします。



## 2 目標達成状況

今年度は全項目で改善され、「適正体重を維持している者の割合」を除く4項目においては過去最高の数値を記録しました。その中でも「喫煙習慣者の割合」と「歯の手入れ習慣者の割合」は、MHP21活動開始以来、毎年着

実に数値が良くなっています。また、今年度より年度目標を設定しました。まずは、09年度目標達成を目指して一人一人が取り組みましょう！

## 3 項目別の全体及び男女別推移

項目	調査結果			09年度 目標	第1到達 目標	最終到達 目標
	01年度	07年度	08年度			
適正体重を維持している人の割合	73.0%	71.7%	<b>72.1%</b>	74%以上	76%以上	80%以上
運動習慣者の割合	11.7%	14.0%	<b>14.5%</b>	16%以上	26%以上	40%以上
喫煙者の割合	40.0%	32.8%	<b>31.6%</b>	30%以下	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%	18.3%	<b>18.8%</b>	20%以上	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 <sup>(※)</sup>	-	13.8%	<b>11.5%</b>	10%以下	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。

### パフォーマンスドライバー を用いた調査結果

■TOP事業所（回答人数50名以上133事業所中）

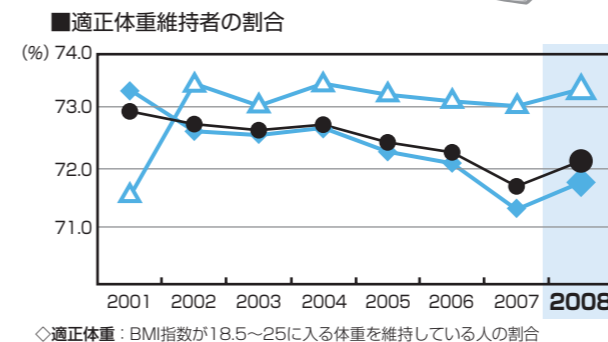
総合	メルコエステートサービス株式会社
男性	株式会社リクエスト・システム
女性	三菱電機コントロールソフトウェア株式会社 長崎事業所

詳細は次号にてご紹介いたします。また、各事業所別の詳細分析結果は、別途事業所毎にご連絡します。



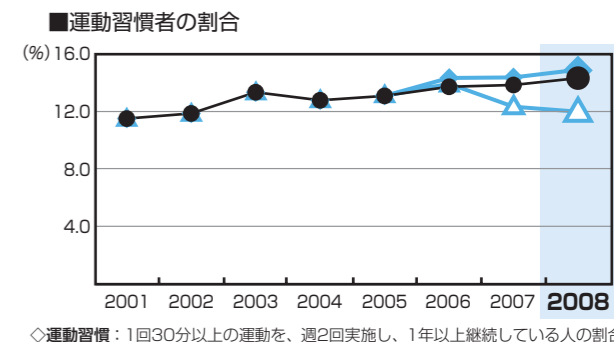
## 適正体重

依然男女の格差はあるものの、男女共に5年ぶりに若干良化。しかし全体で見ると初年度の数値よりも低い水準。肥満対策は生活習慣病対策の大きな柱！2年目となる特定健診・保健指導の効果に期待がかかる！



## 運動習慣

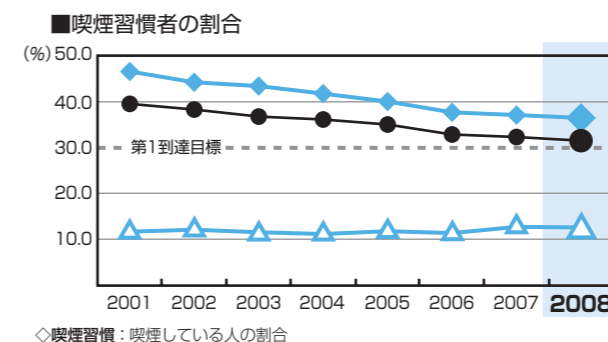
07年度に比べ全体では0.5%の良化傾向。特に男性は0.8%良化し、15%台突入！08年度はコナミススポーツクラブに加え、スポーツクラブネサンスとも法人契約をし、より多くの皆様にご利用いただけるよう現在も契約施設を拡大検討中！MHP21「運動習慣作りキャンペーン」のWEB歩数計も併せて、これからもどんどんご活用を！



## 喫煙習慣

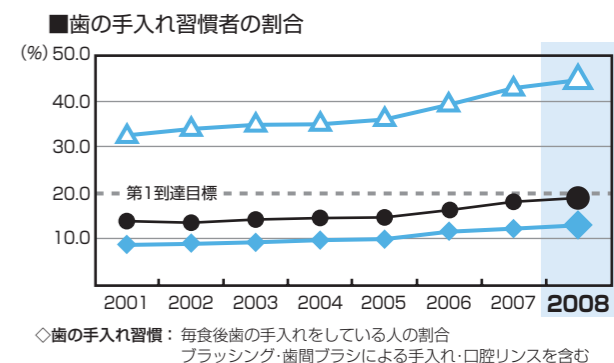
第1到達目標  
まであと少し！

初年度以降毎年着実に効果がみられ、初年度に比べ全体で8.4%、男性は初年度に比べなんと10.7%も良化。このペースで09年度には第1到達目標達成を！タバコは「百害あって一利なし」といわれるほど健康に悪影響あり。職場を挙げての禁煙対策が重要！



## 歯の手入れ習慣

初年度以降毎年着実に効果がみられ、08年度は初年度と比べ、全体で5.5%、女性は12.7%の良化。特に歯の手入れグッズを配布した06年度以降は更に右肩上がり。今年度はそれ以降健保に加入の方を対象（現役従業員のみ）に、再度配布予定。ぜひご活用を！男女の格差は相変わらず大きく、第1到達目標達成には程遠い。男性の歯の手入れ習慣者の割合の向上がポイント。



## ストレス

本調査開始2年目。07年度と比べ良化。引き続き、心の健康相談窓口（電話・Webメンタルヘルス相談窓口）の積極的なご活用を！（詳しいご利用方法はP13をご参照下さい。）

◇ストレス：かなり高いストレスを感じている人の割合

■かなり高いストレスを感じている人の割合

年度	全体	男性	女性
2007	13.8%	13.9%	13.3%
2008	11.5%	11.6%	10.7%



# 健康企業の実現をめざして

## 三菱電機ホーム機器株式会社

シリーズ「トップインタビュー」の第6回目は、健康増進センターや専門の産業保健スタッフがない中、積極的な健康施策を推進している三菱電機ホーム機器株式会社 (MHK) の秋山雄一社長 (09年4月就任) 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 小川真美)

### 「きれいで、明るく、活気のある会社」に

**小川** 企業の「健康経営」が求められる風潮にある中、昨年4月からは特定健診・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秋山社長はどのようにお考えでしょうか？

**秋山** 私は三菱電機ホーム機器が「きれいで、明るく、活気のある会社」でありたいと願っています。その基本は人であり、その人を支えているのが「健康」であると思います。従業員の健康なくして会社は成り立たず、従業員個人とその家族の皆さんの幸せのためにも不可欠なものです。そのため、心身ともに元気で安心して働ける健康な職場、能力をフルに発揮でき、会社にいることが楽しいと思える環境、これらを作っていくことが会社としての大きな役目のひとつであると考えます。

### 自然に囲まれた立地条件を活かして

**小川** MHP21活動も8年目を迎え、さらに活動を活性化させるために、貴社の風土や業種の特性をからめた計画や今後の課題などをお聞かせください。

**秋山** 当社は車で通勤者がほとんどのため、どうしても運動不足になりがちです。そのため、自然に囲まれた立地条件を活かしてアントレNo.61に掲載いただいた、簡単に始められるウォーキング施策の第二弾を実施しました。その結果、寒さの厳しい時期にもたくさんの従業員が昼休みや定時後に



▲講座:MDライフによる運動教室



▲ウォーキング施策第二弾:少しだけがんばって20分コース

三菱電機ホーム機器株式会社  
社長 秋山雄一



ウォーキングしている風景が見られたようです。これらを引きついでに個々の健康意識を強く持ってもらうことが大切だと考えています。

次は、興味のない人をどうやって巻き込んでいくかが課題です。09年度は継続することで達成感が得られる演出をしたり、08年度に開催して好評だった運動教室を開催し、体を動かすことの重要性や快適さを広く知ってもらえるよう進めていきたいと考えています。

**小川** 秋山社長ご自身の健康についての取り組みをお聞かせください。

**秋山** 私自身は、不規則な食生活になりやすいため、2年ほど前から毎日体重計に乗るようにしています。おかげで体重が増えずに維持できています。また、休日に街の良さを見ながら歩く“街角ウォッチング”が好きです。特に私は今年の4月にMHKに着任したばかりですので、今は新しい地を夢中になって歩いています。先日にも熊谷市にある有名な“星溪園”に行ってきました。来年の春には桜が見事な荒川の土手を散策したいですね。

### スタッフの十分な理解もとの施策づくり

**小川** 貴社は、三菱電機の製作所のように健康づくりの専門スタッフがいない中、総務部門のスタッフが主導して、様々な施策を手作りで積極的に推進しているのが印象的です。活発な健康施策づくりの秘訣などお聞かせください。

**秋山** 「従業員の健康なくして会社は成り立っていない」ことを、総務のスタッフが十分理解をしてくれたうえで健康施策づくりに取り組んでいるからだと思います。

当社は、産業医や健保の保健師、MDライフの管理栄養士を始め、さまざまな方にお力添えをいただき、健康増進を地道に進めています。各方面からの援助を受けることで、常勤の専門スタッフがない中でも、できることはたくさんあると思っています。

**小川** 2008年度MHP21健康度調査結果では、他事業所に比べ、「ストレスを多く感じている人が多い」という傾向があるようですが、何か対応策をお持ちですか？

**秋山** メンタルの不調につながらないように、自分自身を守るためのメンタルヘルス教育と、部下や同僚の「いつもとちょっとちがう」に早めに気づき、すばやい対応ができるような管理職教育に力を入れています。また、当社で05年10月から取り組んでいるクリーンアップ活動においても、コミュニケーションの向上を図ることが重要と考え、「元気な職場はよりよいコミュニケーションから」をモットーに活動を進めています。



▲啓発看板を会社入り口に設置

三菱電機健康保険組合  
保健師 小川真美



### 保健指導はすでに浸透

**小川** 貴社では、08年度に義務化された特定健診・保健指導に先立って、05年度から健保保健師による保健指導を実施していただけますが、効果がありましたらお聞かせください。

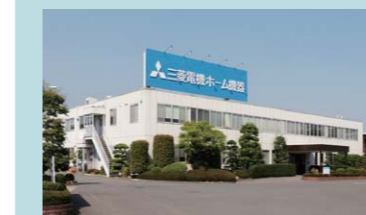
**秋山** 最初は少し抵抗があったようですが、継続的な指導を続けていただくことで保健指導はかなり浸透しました。個別の指導の有効性も理解が進んでいるようで、特定保健指導が始まった08年度においては、受診率の向上や受診者の意識の高まりがかなりみられました。

実際の受診者からは、指導の中で具体的な無理のない目標を立てることによって、やる気が出て、体重減を実感できているとの嬉しい報告も届いています。

08年度から義務化された特定健診については、100%受診を目指し、特定保健指導対象者は結果が改善するように頑張っていたみたいです。

**小川** 最後に、貴社の従業員・ご家族の皆様へ望むことは何ですか？

**秋山** 健康は本人も家族も会社も幸せにしてくれるものです。ご自身の健康への意識を強く持って、社内で実施される活動には積極的に参加し、取り組んでいって欲しいと思います。

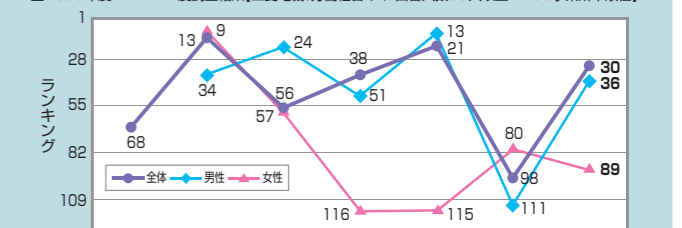


### 三菱電機ホーム機器株式会社(MHK)の概要

設立: 1984年  
従業員数: 751人  
所在地: 埼玉県深谷市  
主な生産品: クリーナー、オーブンレンジ、ジャー炊飯器、食器乾燥機、オーブントースター、ホットプレート、食器洗い乾燥機、ふとん乾燥機、IHクッキングヒーター、除湿機、加湿機、空気清浄機

三菱電機ホーム機器株式会社 取締役管理部長 岩下 裕英  
健康は、維持するのは自分自身ですが、損なってしまうとつらい思いをするのは、自分自身だけでなく、“家族”です。従業員のみならず、みなさんのその気持ちが、明るい職場を作るのです。管理部として、MHP21活動の積極的な取組みを通してみなさんと一緒に明るい職場づくりを目指していきます。

■2008年度 MHP21 調査結果【三菱電機、労働組合のみ 回答人数50人以上 133事業所中順位】







# うつ病の症状について



(「DSM-IV-TR 精神疾患の分類と診断の手引き」より 医学書院)

## うつ病とうつ状態の違い

「うつ病」は病気の名前、「うつ状態」は気持ちが減って落ち込んだ状態を示す言葉です。例えば「熱」は状態(症状)を示す言葉ですが、「熱」症状をきたす病気は、「風邪」「肺炎」「癌」など様々です。このように、「うつ状態」であっても、「うつ病」だとは限りません。うつ状態をきたす病気はたくさんありますので、すぐにうつ病と決めてかからず、必ず病院を受診し、診断を仰いでください。

(うつ状態をきたす病気)  
慢性疲労症候群、神経症、糖尿病、  
薬の副作用 など、

- ① 一日中ゆううつな気分が続く。
- ② 日常生活において興味や関心、喜びを感じない。
- ③ ダイエットをしていないのに、著しい体重の減少がある、または食欲がない。
- ④ よく眠れない、逆に眠りすぎる。
- ⑤ いつもよりイライラして落ち着かない、または手足が鉛のように重たく動きが鈍い。
- ⑥ ひどく疲れやすい、または何もする気がおきない。
- ⑦ 毎日、「自分は何の価値もない人間だ」、または「悪い人間だ」と考えてしまう。
- ⑧ 集中力がなくなり、考えることができない。決断もできない。
- ⑨ 死について繰り返し考える。「死にたい」「消えてなくなりたい」など。

上記症状のうち5つ以上がここ2週間の間ずっと存在していて、さらに、当てはまる症状のうち少なくとも1つは、①番か②番の症状を含むとき、「うつ病」と診断されます。

うつ病は、こころとからだの両面に症状が表れます。特に初期は、からだの症状のみが出現することが多く、頑張れば日常生活を送ることができるため、そのまま放置しがちです。



“ゆううつな気分”や、“意欲の低下”などのこころの症状は軽く、からだの症状が前面に出ているものを仮面うつ病といいます。

今までなかったからだの症状(特に睡眠障害)が続き、内科でも異常なしと言われた場合、これを疑ってみる必要があります。

■うつ病に出現しやすいからだの症状

症状	うつ病に表れる確率
睡眠障害	82~100%
食欲不振	53~94%
疲労・倦怠感	54~92%
頭痛・頭重感	48~89%
性欲減退	61~78%
便秘・下痢	42~76%
体重減少	58~74%

更井啓介: 躁うつ病の身体症状、躁うつ病の臨床と理論(大熊輝雄編)医学書院、1990

どんな病気でもそうですが、症状が軽いときに治療をすれば早く治ります。うつ病も同じです。軽い気分の落ち込みや、今までなかった体の不調が2週間以上続いて改善しない場合は、我慢するのではなく、まずは病院へ行きましょう。気分の落ち込みが主な場合は、精神科(心療内科)を受診することをおすすめします。

しかし、精神科へは行きづらい、もしくは体の不調が主な場合は、内科を受診してもかまいません。内科で異常なしと診断されても不調が持続する場合は、こころの疲労が原因である可能性が高いので、精神科(心療内科)を受診するようにしましょう。

また、病院へは足が向かない場合でも、外部の電話相談など(P13)を利用するなどして放置しないようにしましょう。

次号はなぜうつ病の症状が現れるのか、をお伝えします。



# 正しい水分補給で健康にすごしましょう!!



ここ近年、スポーツドリンクやジュースなどの飲みすぎで、気づかぬうちにカロリーをとりすぎているという方が増えています。せっかくメタボ対策やウォー

キング等をして、カロリーの高い飲み物をとりすぎてしまえば、むしろカロリーオーバーになってしまいます。今回は正しい水分のとり方をご紹介します。

## こんな水分のとり方していませんか？

- ×** スポーツドリンクやジュースなどをよく飲む。 **→** **○** カロリーを確認して飲みましょう。

スポーツドリンク、ジュース、炭酸飲料、缶コーヒーなどはカロリーが高いものが多く肥満の原因になります。カロリー表示を確認してください。水分の補給には、なるべく水かお茶などをおすすめします。
- ×** 水を飲んだだけでも太るので飲まない。 **→** **○** 水で太ることはありません。

水にカロリーはありません。一時的に体重が増えることはあっても、太ることはありません。また、食事前にコップ1杯の水やお茶を飲むようにすると、空腹感が和らぎ食べすぎを防いでくれます。
- ×** 暑いので冷たい飲み物で水分補給！ **→** **○** 代謝を高めるために温かい飲み物を飲みましょう。

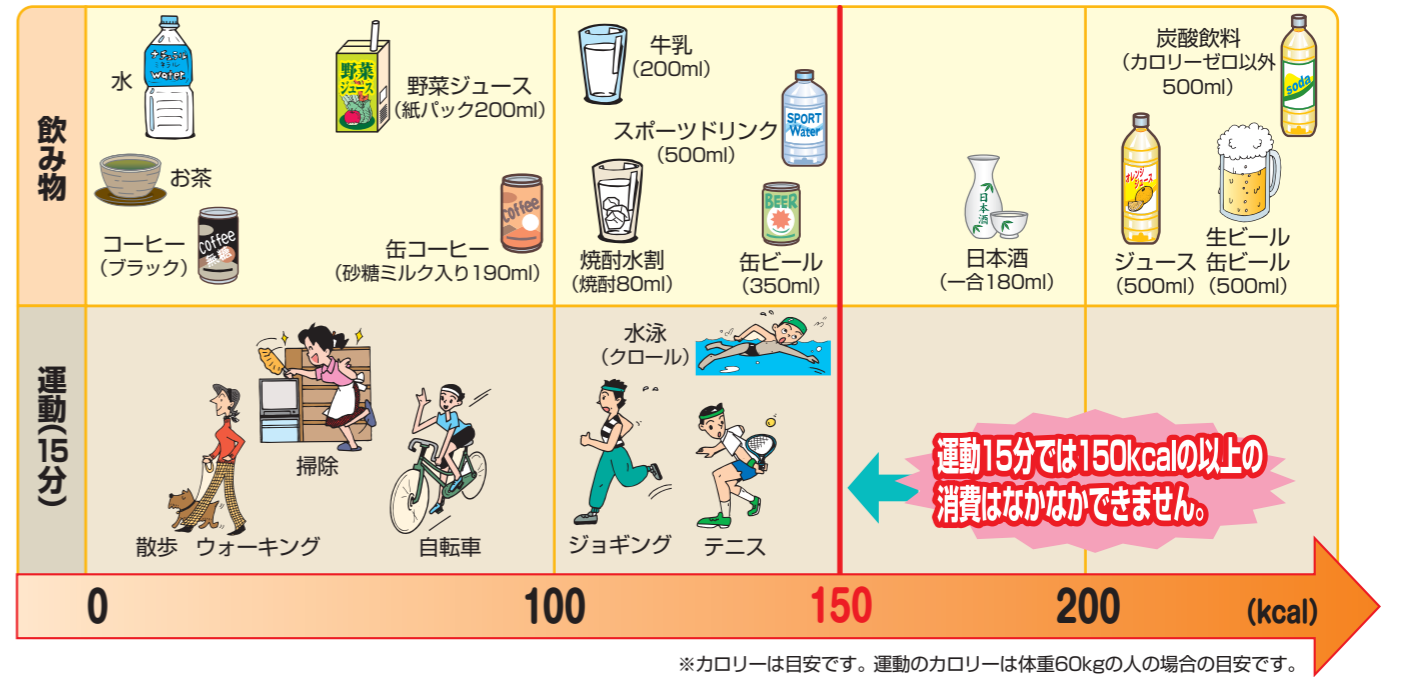
冷たい飲み物を飲むと、体の中で内臓を守ろうとして、内臓に脂肪がつきやすくなります。また、体の代謝も低くなります。暑い夏でもできるだけ「温かい飲み物」を飲むようにしましょう。
- ×** ビールで水分補給！ **→** **○** ビールでの水分補給は逆効果です。

「のどが渴いたのでビールを水代わりに飲む」これは間違いです。アルコールには利尿作用があるので飲んだ以上の水分が体外に出ていき、脱水症状になることがあります。ビールなどのお酒とは別に、必ず水分をとりましょう。
- ×** 暑いときに、大きなペットボトルを一気飲み。 **→** **○** こまめに補給してください。

一度に大量の水分をとると胃液が薄まって胃の動きが悪くなります。一度に飲む量はコップ1杯分（約200ml）程度とし、こまめに水分をとるようにしましょう。
- ×** 朝は時間が無いから何も飲まない。 **→** **○** 朝起きたらまず水分補給を忘れずに！

睡眠中には、コップ1杯分（約200ml、夏は約2倍）の汗をかかれています。朝は、水分が不足して血液の濃度が高くなっています。朝起きたら水分補給を忘れずに！他に就寝前、入浴前後などにとるように心がけましょう。

## 意外とカロリーの高い飲み物を運動との比較でチェックしてみましょう



## 水分補給は大切です

### なぜ水分補給が必要なの？

私たちの体の約60~70%は水分です。さらに、血液や細胞間にも存在して、「栄養分の運搬」「老廃物の排泄」「体温調節」など、大切な働きをしています。人の体は、安静にしているでも1日約2,500mlもの水分が

失われるといわれています。水分不足にならないために1日に約2,000ml~2,500ml摂取を目標に、飲料として1,200ml程度とるように心がけましょう。

## 熱中症に注意!

のどが渴く前にこまめに水分補給!

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労（熱ひはい）、熱射病、熱けいれんに分けられます。暑いなか、水分補給をせずにスポーツや仕事をすると熱中症を起こします。熱中症を防ぐには、のどが渴いたと感じる前に水分補給をこまめに行いましょう。スポーツドリンクは、ミネラルや糖分が含まれており、水よりも早く体に吸収されます。また10℃程度に冷やした状態がもっとも早く吸収されると言われています。

## 水分補給がもたらすメリット

- 血液がドロドロになるのを防ぎ、血流をよくします! **→** 動脈硬化の予防
- 尿量を増やし、膀胱内や尿道の細菌を洗い流します! **→** 膀胱炎の予防
- 尿を薄めて結石をできにくくし、小さな石なら一緒に排出しやすくします! **→** 尿路結石の予防
- 体内の老廃物の排泄を活発にし、新陳代謝がすすんで疲労回復に効果的です! **→** 老化・疲労の予防

### 正しい水分補給の3つのポイント

- 1 カロリーの高い飲み物のとりすぎに注意しましょう
- 2 一度に大量の水分補給を避け、コップ1杯程度（約200ml）をこまめにとりましょう
- 3 温かい飲み物を選んで、内臓脂肪の蓄積を防ぎましょう

飲み物の選び方を正しく理解して、こまめな水分補給を心がけましょう



## 鍼灸、あんま、マッサージ、指圧師施術の 治療費（施術料）の支払いについて（ご案内）

鍼灸、あんま、マッサージ、指圧師（以下鍼灸師等という）への支払い方法は「柔道整復師（接骨院・整骨院）受領委任払い」＜注1＞の制度に準じて、窓口で本人負担分（1～3割）を支払い、残りの治療費は鍼灸師等からの療養費支給申請書に基づき、健保組合が直接鍼灸師等へ支払っていました。この度、医療費の適正化に向け、6月受診（施

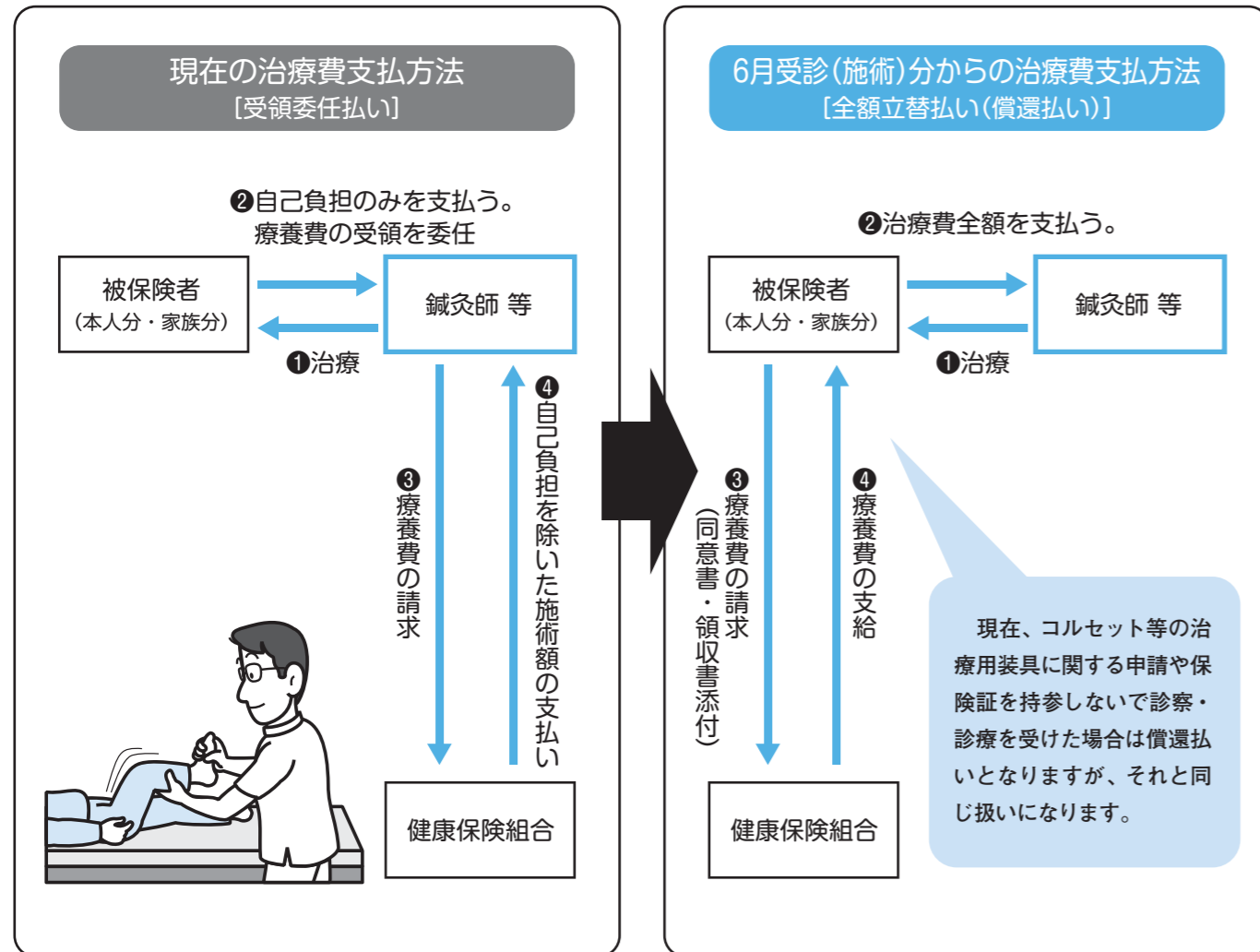
術分）より健康保険法に定める原則どおり、受診者がかかった費用をいったん全額自己負担し、あとで申請することにより「療養費」として健保組合から払い戻す支払方法＜注2＞となります。

なお、療養費を申請できる（保険診療扱いとなる）のは医師が認め、同意した場合のみですので、初回のみ必ず医師の同意書が必要となります。

＜注1＞受診者が保険証を提示して、窓口で1～3割負担し、残りの治療費を健保組合が柔道整復師に支払うこと。

＜注2＞「療養費」については、09年春号（NO.63）を参照してください。

### 6月以降の支払方法が変わります



## 健康保険証を更新いたします

平成21年8月1日付で健康保険証の更新を行います。

新しい健康保険証を7月下旬に発行いたしますので、お手元に届きましたら内容をご確認のうえ、現在お使いの健康保険証を事業所健保担当窓口（特例退職被保険者及び任意継続被保険者の方は直接健保組合）までご返却ください。

なお、新しい健康保険証がお手元に届きましたら現在お使いの健康保険証はご使用になれませんのでご注意ください。

詳細につきましては、7月下旬頃に別途ご案内いたします。



## 公 告

### 組合同約一部改定

- 調剤報酬（レセプト）の直接審査・支払の導入に際し、平成21年6月1日付で、組合同約第53条の2を以下のとおり追加する。  
（組合による審査支払）  
第53条の2 この組合が、法第76条第4項の規定により自ら審査および支払に関する事務を行う保険薬局は、別表（3）のとおりとする。
- 事業所の編入・脱退・名称変更等により、規約第4条別表（1）を以下のとおり改定する。
  - 事業所の追加（平成21年4月1日付）  
株式会社ハイパーサイクルシステムズ  
株式会社エム・エル・エス
  - 事業所の廃止（平成21年4月1日付）  
メルコケータリングサービス株式会社  
千代田コンピュータサービス株式会社  
株式会社菱和システム中部  
菱和システム販売株式会社  
株式会社菱和ライテック  
日建テクニカ株式会社
  - 事業所名称及び所在地の変更  
菱電湘南エレクトロニクス株式会社・Rの名称を菱電湘南エレクトロニクス株式会社に変更する。（平成21年4月1日付）  
メルコホームテクノ株式会社の名称をメルコファシリティーズ株式会社に変更する。（平成21年4月1日付）  
株式会社菱和エンジニアリングの名称を株式会社菱和ライテックに、所在地を東京都杉並区から東京都台東区に変更する。（平成21年4月1日付）  
相菱電子化学株式会社の名称を三菱電機メテックス株式会社相模第一工場に変更する。（平成21年1月1日付）  
和菱テクニカ株式会社の名称を三菱電機冷熱応用システム株式会社に変更する。（平成21年4月1日付）

以上



## 健康づくり 掲示板

さまざまな“健康づくり”への取り組みを紹介している「健康づくり掲示板」。  
今回で4回目になりました!

### 「歯磨き講座」実施中

三菱電機 名古屋製作所

2006年より、MHP21活動の一環として、健診時に歯肉出血や歯石沈着のみられた方に対し、歯科衛生士による「歯磨き講座」を実施しています。

今年度は特に歯磨き率の低い若年層への口腔衛生意識向上を目標に、34歳以下の方492名を対象に実施しています。

参加者の中には、昼食後に職場で歯磨きをするようになったとの声も聞かれるようになりました。

今後もこのような活動を通し、毎食後歯の手入れをする人が増えていくことを期待しています。

<講座内容>  
歯周病についての説明や、染色剤を使用しての磨き方の練習(所要時間50分程度)



歯磨き講座実施風景

### 「MHP21 運動習慣づくりセミナー」の開催

三菱電機 鎌倉製作所

08年度MHP21活動の一環として、年4回「運動習慣づくりセミナー」を開催しました。「ウォーキング教室」「ずばり!マラソン教室」と題してアクティブ【動】な内容、一方少し趣を変えて「姿勢すっきり教室」「リラクゼーション&コミュニケーション教室」と題してのスロー【静】な内容と2種類の異なるメニューを揃えて実施しました。

特に1月の「ずばり!マラソン教室」では地元を走る“箱根駅伝大会”直後の開催が功を奏して、100名近い出席者のもと大変盛り上がりしました。

今年度も運動習慣づくりのキッカケとなる楽しいメニューを企画していきます。

ずばり!マラソン教室 09/11/14開催、講師はMDライフ ウェルネス 大山GR殿



### 「MDIS生活習慣病予防月間健康推進イベント」開催

三菱電機インフォメーションシステムズ株式会社 本社・湘南システムセンター地区

生活習慣病予防週間(2月1日~7日)にあわせ、2月をMDIS生活習慣病予防月間とし「健康推進イベント」を開催し、内容は①健保が法人契約しているスポーツクラブルネサンス提供の「INBODY測定(体内の『脂肪量』、『筋肉量』、『筋バランス』等の数値を測定)」、②「肺機能(肺活量・肺年齢等)及び呼気中の一酸化炭素濃度測定」により、健康度を数値で確認しました。更に、測定結果表を基に産業医、専門のインストラクター、MDライフ管理栄養士から具体的な健康増進アドバイスを受け、“自分の体は自分で守る”ための健康意識高揚と健康増進対応策の実践に繋げることができました。

<参加者>INBODY測定567名、肺機能・一酸化炭素濃度測定290名



### おいしくヘルシーに! 「栄養教室」開催

三和電気株式会社

三菱電機ライフサービス(株)北伊丹支店の管理栄養士による教室を3月に開催しました。お昼休憩の短時間での実施のため、参加者には事前に食生活に関するチェックシートを記入してもらい、当日に結果を確認してもらうことにしました。太った原因や太る可能性が分かる結果に、みなさん一喜一憂でした。今回で2回目ですが、多くの従業員に参加してもらえよう継続的に実施したいと思えます。



MHP21推進委員の皆様へ  
2009年秋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年秋号掲載 2009年7月10日(金)必着

健保からのお知らせ

## 2009年度MHP21活動 推進ポスター募集キャンペーン

厳正な審査の結果、以下の3点が入賞作品に選ばれました。  
多数のご応募、誠にありがとうございました。

**最優秀賞** 2009年度MHP21ポスターとして採用

三菱電機エンジニアリング株式会社  
被扶養者  
松嶋 麻美 様

**優秀賞**

菱栄テクニカ株式会社  
被扶養者  
石井 千南 様

株式会社ダイヤモンドパーソナル  
被保険者  
匿名希望

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>

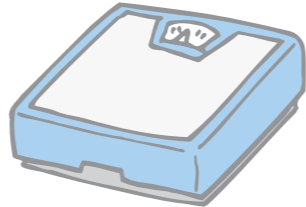
海外ヘルスサポート

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)



# 7月16日～8月15日は 毎日体重を計ろうキャンペーン!

毎日体重を計ることが体重維持・体重増加抑制・ダイエットに効果的と言われており、07年度から7～8月と1～2月を「毎日体重を計ろうキャンペーン」期間と定め、活動を展開しています。1ヶ月間、毎日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ので、多くの方の応募をお待ちしています。



## 記録表の付け方

15ページの記録表に毎日の体重をプロットしてください。決まった時間帯に体重測定をするのがお勧めです。それが難しい場合でも、まず毎日体重計に乗る習慣をつけてみましょう。

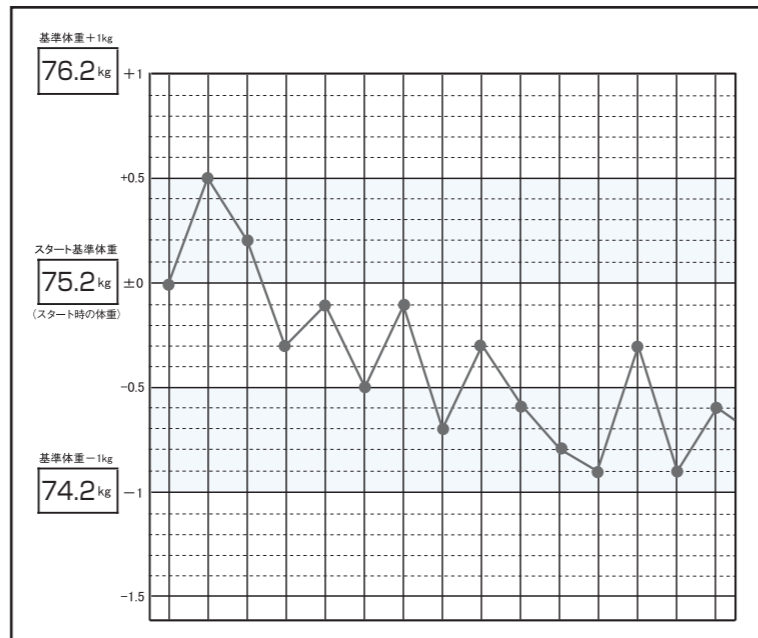
## 応募方法

提出期限：8月28日（金）

提出先

- 事業所に所属している方…右下の実施報告書に必要事項を記入し、事業所の福祉担当部門に提出してください。
- 任意継続又は特例退職被保険者の方…右下の実施報告書に必要事項を記入し、健康保険組合保健事業推進課 池崎宛郵送してください。

## グラフ記入例



## 減量成功の秘訣は、毎日のちょっとした積み重ね!

- 体重を1kg増やす又は減らすのに必要なエネルギー量は約7,000kcalです。

目標体重と目標達成期間（目標体重を達成するまでの日数）を決めたら、下記の3ステップで1日あたりに減らすエネルギーを計算することができます。

※短期間での急激なダイエットはリバウンドの元です。目標体重と目標達成期間は、余裕をもって設定しましょう。

- 1 目標体重まで何kg減らさなければいけないか?

$$\text{【現在の体重 (kg)】} - \text{【目標体重 (kg)】} = \text{【減らしたい体重 (kg)】}$$

- 2 1日あたり減らさなければいけないエネルギー量は?

$$\text{【減らしたい体重 (kg)】} \times 7,000\text{kcal} \div \text{【目標達成期間 (日)】}$$

- 3 ②で求めたエネルギー量はどのように減らしますか?

ご自身の生活を振り返ってみて、食事や運動など毎日続けられることを見つけてみましょう!



月	日	( )	スタート!	スタート時の体重	kg	→	1ヵ月後の目標体重	kg				
計測した体重をプロットしていきましょう!												
7/	16	-3kg	-2.5	-2kg	-1.5	-1kg	-0.5	±0	+0.5	+1kg	+1.5	+2kg
	17											
	18											
	19											
	20											
	21											
	22											
	23											
	24											
	25											
	26											
	27											
	28											
	29											
	30											
	31											
8/	1											
	2											
	3											
	4											
	5											
	6											
	7											
	8											
	9											
	10											
	11											
	12											
	13											
	14											
	15											

## 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			
	住所**	〒		
証明者	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。

※今回ご記入いただきました個人情報は本目的にのみ使用し、第三者への提供は一切いたしません。





保養所に泊まって健康ライフ

# 三菱電機菱友会 湖西荘

国宝の「彦根城」と桜を満喫。ゆるキャラの「ひこにゃん」にも会ってきましたよ。講座では、「体組成」の測定で自分自身の体がどんな状態にあるかを調べました。

1日目の『健康体力チェック』は、主に体重、体脂肪率、筋肉量やそのバランス、骨密度、基礎代謝量などの「体組成」の測定と結果の説明・解説、そして簡単なチェアエクササイズを行いました。

測定結果を手にした参加者の方々は、普段の生活を振り返りながら、ご夫婦や友人同士で、楽しそうに意見交換をされていました。「結果の良し悪しよりも、自分の身体がどのような状態にあるのかを知ることが大切」との講師の先生のお話も参考になりました。最後に、皆さんの測定結果を踏まえて、簡

単な筋力アップのチェアエクササイズ講座を受講しました。

2日目は桜満開の国宝「彦根城」を散策です。湖西荘を貸切バスで出発し、1時間20分ほどで現地に到着。待ち合わせをしていたボランティアガイドさん先導のもと、城内や天守閣、そして名勝の「玄宮園」を2時間半掛けてゆっくりと散策しました。

参加者皆さんの日頃の行いが良かったおかげ(?)で天候にも恵まれ、さらに桜が満開。国宝の彦根城とそれを彩る満開の桜を堪能しました。

**「体組成」測定で自分の状態をチェック!**

**満開の桜が迎えてくれました!**

**スタート 湖西荘**

**ゴール 彦根城**

琵琶湖

貸切バスなので移動も楽でした!!

**全員で簡単チェアエクササイズ**

▲琵琶湖の鮎・近江産の茶うどんを使った初夏の香りがする新緑会席

## 次の開催予告

9月「肩こり・腰痛予防ストレッチ教室と針江生水の郷、里山水辺ツアー」、12月「メタボチェック・健康相談教室と信長楽城、安土城跡散策」を開催。ご参加、お待ち致しております。



**湖西荘**

三菱電機菱友会

〒520-0513 滋賀県大津市荒川754-2

お問合せ TEL:077-592-2525  
FAX:077-592-2477  
E-Mail:koseiso@ops.dti.ne.jp

詳しくはインターネットで

## 編集後記

### 健康(心身)に役立つ情報の提供を目指してまいります。

皆さん、この夏季連休はいかが過ごされますか? 昨今の経済情勢から懐が少し寂しい折、有意義な過ごし方に頭を悩ませている方も少なくないと思います。時間に余裕のある夏季連休、思い切ってご自身の健康改善に活かしてみたいかがでしょうか。アントレには、お金をかけなくても健康の改善・増進に繋がる有効な情報が掲載されています。先ずは本誌14頁の“毎日体重を計ろうキャンペーン!”を皮切りに適正体重を再確認されるのも良い機会ではないでしょうか。懐の厳しさと言えば、健保財政も苦しい状況に直面

しています。皆さんの健康増進への取り組みはダイレクトに健保財政の健全化にも反映されることとなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。末筆となりますが、今回の64号よりアントレ編集委員長を担当させていただくことになりました。心身の健康づくりを見つめなおすきっかけになったり、新たな健康知識の発見ができたり、と皆さんの身近に役立つ情報を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

録電 宮川

- 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、大分湯病院 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)