

アントレ Entrée

No.65
2009 / 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。



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 静岡製作所……………4

原因は性格？

なぜうつ病になるの？……………6

本当の怖さをじっくり紹介

「メタボ対策」本格化！……………8

予防法をおさらい

インフルエンザの流行に備えて！……………10

シュノンソー城 (Château de Chenonceau) 【フランス・文化遺産】
ロワール川支流のシェール川に架かるシュノンソー城。川をまたいで建つ姿がとても優美で、ルネサンス様式の傑作といわれています。広大な庭園の中に気品を漂う白鳥を思わせる白い城館は、城主がすべて女性であったため別名「6人の奥方の城」と言われています。



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/>

平成20年度決算報告

去る7月14日に開催された第104回組合会で、平成20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。

健康保険決算内容

平成20年度決算は、収入総額515.8億円、支出総額458.5億円で、57.3億円の決算剰余金となり、経常収支で51.3億円の黒字となりました。

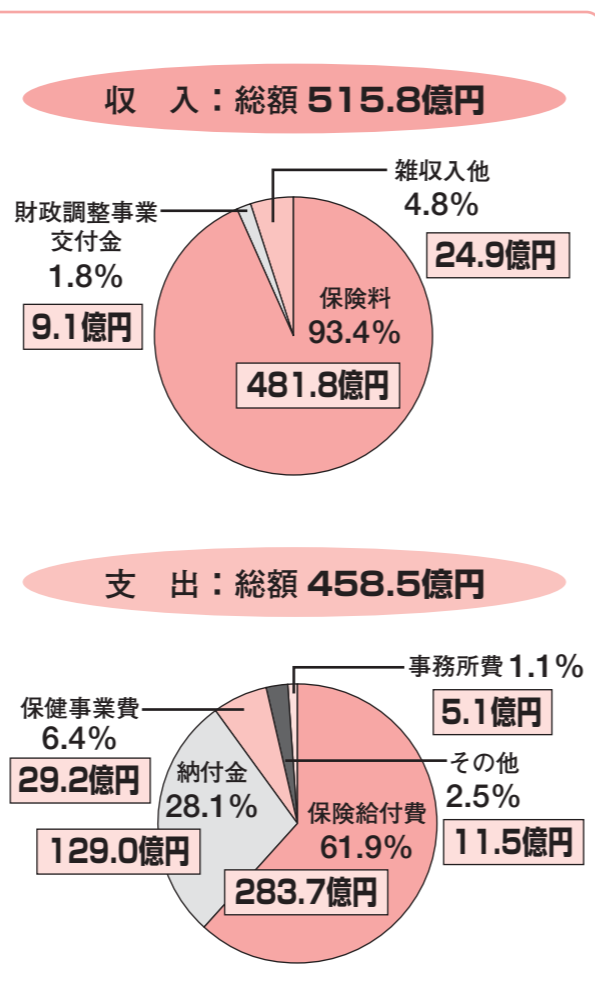
収入面では、被保険者数、平均標準報酬月額及び標準賞与総額がいずれも増加し、一般保険料収入が対予算比2.7%増となった他、財政調整事業交付金、雑収入の増加などにより、対予算比20.4億円増となりました。

一方、支出面では、主に対予算で事務所費1.6億円減、保険給付費3.0億円減、納付金4.6億円増、保健事業費9.0億円減となり、支出合計で対予算費10.0億円減の458.5億円となりました。

これらの理由により、収支差額は対予算比30.4億円増となり、予備費として26.9億円を計上していたため、57.3億円の剰余金を計上し、経常収支で51.3億円の6年連続の黒字決算となりました。しかし、今年度は、医療費や納付金等の増加に加え、景気悪化に伴う大幅な保険料収入減を予測しており、7年ぶりの経常収支赤字の予算をたてています。今後も、さらなる医療費の適正化や特定健診・保健指導や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。

介護保険決算内容

収入		支出	
介護保険料等	39.5 億円	介護納付金等	37.4 億円
		収支差	2.1 億円



公 告

- 事業所の廃止・名称変更に伴い、組規約第4条別表(1)を以下のとおり変更する。
 - <事業所名称変更(4/1付)> 多田電機(株)岡山工場 ⇒ 多田電機(株)熱交換器工場
 - 日建環境テクノス(株) ⇒ 日本建鉄環境エンジニアリング(株)
 - <適用事業所廃止(4/1付)> 菱和システム販売(株)
- 調剤報酬(レセプト)の直接審査・支払の契約調剤薬局の増減に伴い、組規約第53条の2に規定する別表3に、66薬局を追加、2薬局を削除する。
- 財産管理規程の誤字を以下のとおり改定する。
 - 第16条 取得価額→取得価格、帳簿価額→帳簿価格、第20条 取得価額→取得価格
 - 第21条 価額→価格、第25条 取得価額→取得価格、第27条 価額→価格、
 - 第31条 処分価額→処分価格、第32条 帳簿価額→帳簿価格

以上

高齢者医療制度の財源の仕組みについて

皆さんに納めていただいている健康保険料の一部が高齢者医療制度を支えています。約130億円の国への納付金は、皆さんの心がけで少なくすることができます！

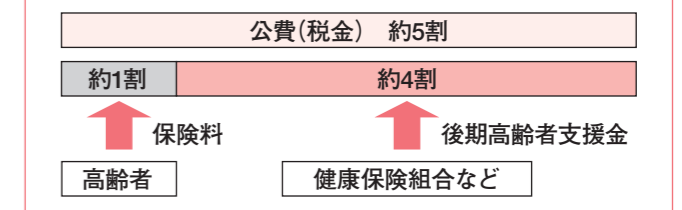
後期高齢者(長寿)医療制度

昨年4月から、75歳以上の「後期高齢者」は、独立した後期高齢者(長寿)医療制度に加入することになりました。この医療制度を維持するために、本人の保険料と公費(税金)のほか、約4割を健康保険組合などからの後期高齢者支援金でまかなわれています(図1)。

この後期高齢者支援金の算出は、健保加入者(被保険者・被扶養者)数に、加入者一人当たりの負担額(43,251円/名…09年度予算ベース)を乗じた額で算出されます。被扶養者認定を適正に行うことで健保の

負担額が軽減されますので、就職などで被扶養者資格を失った場合、必ず脱退の手続きをお願いいたします。

図1：後期高齢者(長寿)医療制度(75歳以上)の負担割合について



※後期高齢者支援金算出式(概略)： 健保加入者 × 加入者一人当たりの負担額
 ※H21年度当健保の負担額 208,424人 × 43,251円/人 = 90.1 億円

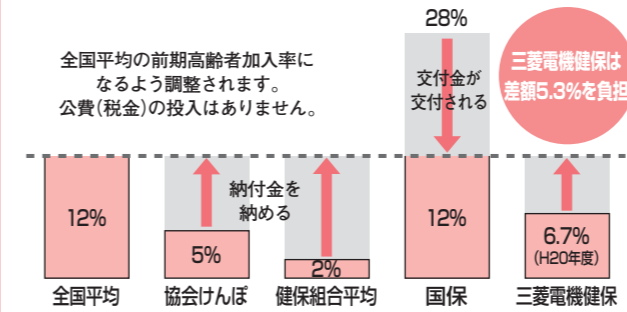
前期高齢者医療制度

年齢が高くなるほど医療費が増加するため、65~74歳の前期高齢者加入率の高い国保と健康保険組合等の間で加入率に応じた財政調整を行うために、前期高齢者納付金を拠出しています。図2に示すように、前期高齢者加入率が、全国平均加入率12%を上回る場合は交付金が交付され、下回る場合は納付金を納付することになります。当健保の場合は、H20年度は、6.7%の加入率ですので納付金を5.3%分納付(注)していません。納付金の算出にあたっては、当健保に加入する前期高齢者の医療費等を元に計算されますので、この医

療費を減らすこと、すなわち前期高齢者の方々が健康であることが、前期高齢者納付金を減額することに繋がります。しかしながら、図3に示すように、前期高齢者の医療費は年々増加しているのが現状です。現在健保では、前期高齢者訪問健康指導、ジェネリック医薬品利用促進などの医療費抑制策に取り組んでいますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

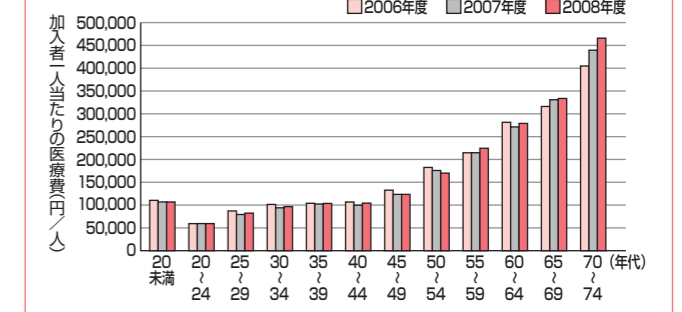
注：当健保の場合、特例退職被保険者制度をもつため前期高齢者が多く、既に多くの医療費を支払っていることから、健保組合平均より負担割合が軽減されています。

図2：前期高齢者医療制度における財政調整の仕組み



※前期高齢者支援金算出式(概略)：
 前期高齢者給付費(医療費)等 × (全国平均前期高齢者加入率 ÷ 当健保前期高齢者加入率 - 1)
 ※H21年度当健保の負担額 40.5 億円

図3：年代別医療費の推移



健康企業の実現をめざして

三菱電機株式会社 静岡製作所

はら しょういちろう
所長 原 正一郎

シリーズトップインタビュー第7回目は、さまざまな健康施策を展開されている静岡製作所 原 正一郎所長にお話を伺いました。

(インタビュアー：三菱電機健康保険組合 保健師 村上 美芽)

安全と心身の健康が良いものづくりへ

村上 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どのようにお考えでしょうか？

原 静電の経営方針「Value UP 静電」では、工場は安全第一、製品は品質第一、地球は環境第一を掲げております。私たちのような物づくりの現場で働く人たちに大切なことは、安全と心身共に健康であることであり、それが良い製品づくりの原点だと思っています。

健康は個人の問題ですが、会社としても、意識付けの観点から一歩踏み込んだ健康管理支援が必要になってきていると考えています。

スポーツ大会は大盛況

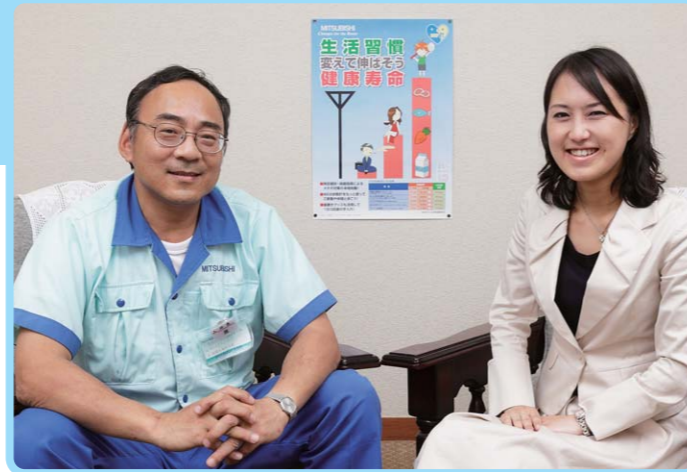
村上 特定健診・保健指導の実施を機にさらにMHP21活動を活性化させるための所長の方針などをお聞かせください。

原 静電では、毎年4月から8月にかけて生産のピークを迎えますので、行事は主に8月以降に実施しています。静電会主催の総合スポーツ大会では08年度、7種目に延べ約2,800



▲総合スポーツ大会:玉入れ

▲ストラックアウト



人が参加しました。ストラックアウト、輪投げなど簡単で手軽なゲームが中心ですが、健康づくりの一翼を担っていると考えています。また、構内にはウォーキングコースを設定していて、始業前や昼休み、定時後を利用して、50人以上の方が毎日歩いています。



◀ウォーキングコースには距離看板が設置されている

▲4箇所のチェックポイントでMHP21のスタンプを押印しながら歩きます

◀日傘をさしてのウォーキング

村上 所長ご自身が、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。

原 私自身は単身赴任なので、健康には気をつけています。体重を毎日量り、朝食は必ず食べるようにしています。運動は、ゴルフの他、月1回程度ですが家内と一緒にハイキングや温泉めぐりを楽しんでいます。日頃は構内を歩き回っているので、これだけでいぶん運動をしていることになりましたね。

▶奥様が送ってくれる栄養補助食品なども活用されているそう



歯科健診は全員必須へ

村上 貴所は、MHP21健康調査分析では「歯の手入れをしている人の割合」の順位が高く、「喫煙習慣者の割合」の順位が低い結果でした。それを踏まえ、取り組まれているMHP21施策、その実施に伴う課題や具体的に工夫なさっていることは何でしょうか？今年度実施中、あるいは今後計画されている内容と絡めてご紹介ください。

原 今年の4月から定期健診時に全員の歯のチェックをすることにしました。その結果、歯科健診受診率が45%程度から90%以上に上昇しました。更に、菌垢・菌石ゼロをめざした活動を展開しています。また、「喫煙習慣者の割合」については、なかなか禁煙するのは難しいものです。構内は、喫煙場所を除き全て禁煙としており、お客様も含めてルールを守っていただいています。今後製造部門の休憩室の分煙化の検討や、禁煙教室・産業保健スタッフによる個別指導を実施していきたいと考えています。



◀「健康講演会:笑顔とコミュニケーション」講師ゆう子氏(笑顔セミナー主宰)

健康増進センターが取り組みの要に

村上 2008年度から義務化された特定保健指導に関して、貴所では早期に着手され、構内の関係会社も含めて、健康増進センターのスタッフが中心になって指導が進められて



三菱電機株式会社 静岡製作所の概要

設立：1954年4月1日 名古屋製作所静岡工場として創立
1960年4月1日 静岡製作所に改称
従業員数：約1,400名
主な事業：冷蔵庫、ルームエアコン霧ヶ峰、パッケージエアコン、圧縮機(これらの製品の心臓部)などの生産

三菱電機株式会社 静岡製作所 総務部長 樋口 博之
「診療所」から「健康増進センター」に名称変更して4年が経ちました。保健スタッフはもとより、従業員の皆さんにも名称だけでなく役割が変わったことを正しく認識していただきたいと日々訴えています。健康増進センターは病院ではありません。従業員の皆さんが健康で元気に生活を送ることができるよう、一次予防、即ち生活習慣の改善に向けて活動しています。従業員の皆さんも、自分自身の健康管理のために支援施策を積極的に活用いただきたいと思っています。

います。こうした積極的・精力的な取り組みができる背景(風土)や、所長のお考えを特定健診・保健指導の実施方針や実施効果の声なども併せてお聞かせいただければと思います。

原 健康増進センターでは、各種健康診断を始め、一般の保健指導、特定保健指導のほか、健康だより「げんき」の発行や健康教室の企画なども行っています。

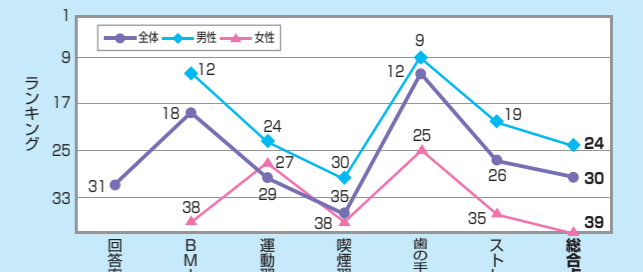


特定保健指導に関しては、過去のデータを分析して対象者数を予測したうえで保健師を2名増員し、08年5月から開始しました。初めての試みですから全員手探り状態で自分なりの試行錯誤を重ねています。やり始めて実感したことは、指導する側、される側とも真剣に取り組もうとする意識・姿勢が大切だということです。特に健康問題は、症状がでるまでは健康だと思っている人がほとんどです。特定保健指導は、こうした人を対象にしていますので、納得するまでが大変かと思いますが、具体的で踏み込んだ指導の結果、健康に対する意識は少しずつ変わってきていると感じています。

村上 最後に、貴所の従業員の皆様へ望むことは何ですか？

原 良い仕事をさせていただくためには、まず健康です。会社としてもできるだけ支援はしていきますので、心身ともに健康な会社生活を送っていただきたいと思っています。

■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 39事業所中順位】





三菱電機 冷熱システム製作所
あら 産業医
こも
荒薦 優子



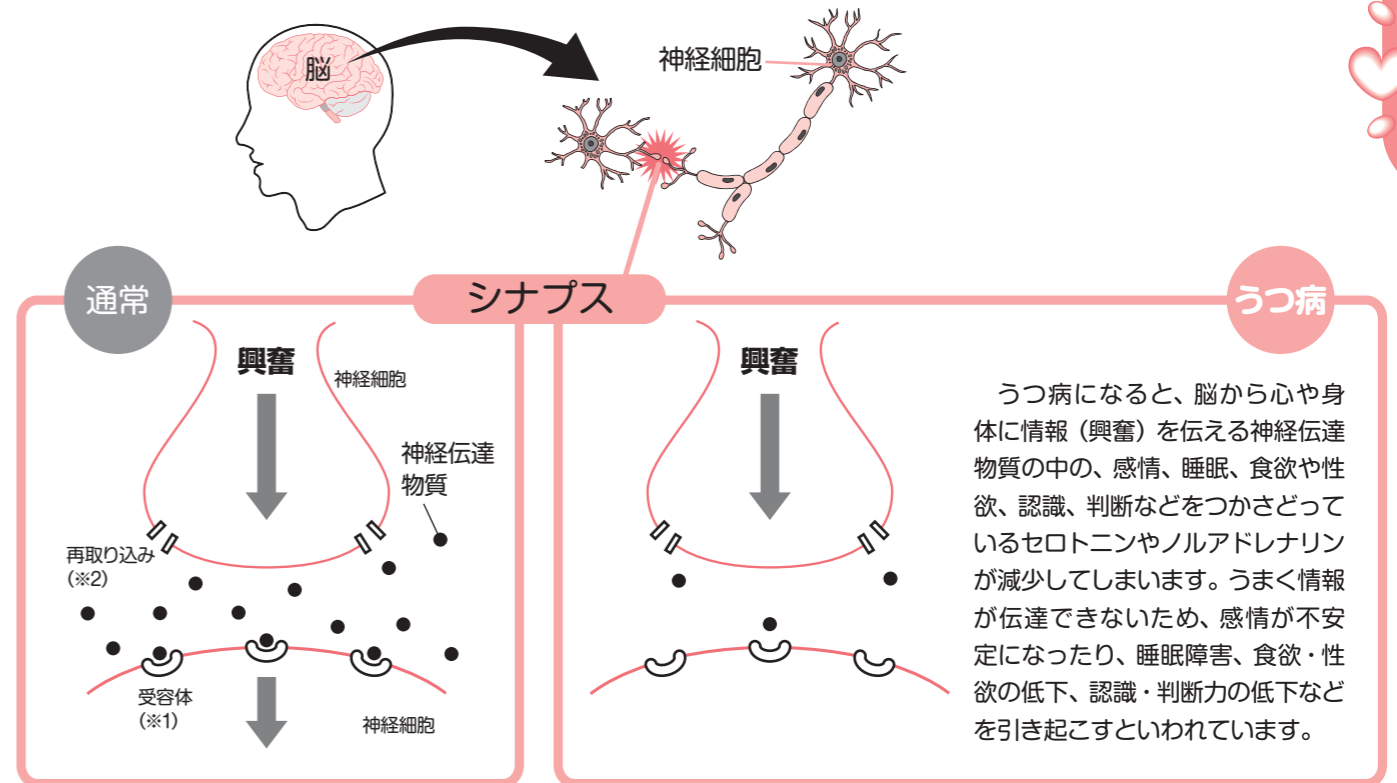
なぜうつ病になるの？

うつ病の人は、自分を責めがちです。「自分が弱いからこうなってしまった」「自分はたるんでいる」など、自分の性格や行動を否定します。そして、「今の状態を改善するためには、自分が強くなるしかない」「性格の問題なのだから、薬を飲んでも仕方ない」と言われることも多々あります。これは本当にそうなのでしょうか？

確かに、うつ病になりやすい性格や考え方の持ち主というのは存在します。一般的に言われるのは、「真面目で責任感が強く、仕事熱心で完璧主義」な人です。周りからの信頼も厚く、まさに会社にとって、なくてはならない人なのですが、反面、周りの評価を気にしすぎて、人から何か頼まれるとイヤと言えなかったり、人に気を使いすぎてしまったり。また、生真面目なあまり、融通がきかず、環境の変化や何か問題が生じた際、柔軟に対応できないため、内々にストレスをためこんでしまいがちです。このように性格や考え方、環境変化など、様々な要因が重なり、うつ病は発症します。

それでは、この性格や考え方を改めないで、うつ病は改善しないのでしょうか？それは違います。うつ病は「こころの病」と表現されることが多いのですが、そうではなく「脳の一時的な機能障害」である、ということが近年の研究で少しずつ分かってきています。うつ病は、単なる精神論だけで片付けられるものではなく、内科や外科の病気と同じ、身体の病気という側面を持っているということです。

■うつ病のメカニズム



※1 神経伝達物質がくっつくところ
(神経伝達物質が受容体にくっつく、次の神経に興奮が伝わる)

※2 神経伝達物質が再取り込みされる場所
(いくつかの神経伝達物質は受容体にくっつかず、再取り込み口から回収され、再び使われる)

うつ病になると、脳から心や身体に情報(興奮)を伝える神経伝達物質の中の、感情、睡眠、食欲や性欲、認識、判断などをつかさどっているセロトニンやノルアドレナリンが減少してしまいます。うまく情報が伝達できないため、感情が不安定になったり、睡眠障害、食欲・性欲の低下、認識・判断力の低下などを引き起こすといわれています。

最近では、うつ病は「脳の疲れ」が原因であると説明されることも増えてきました。うつ病の人は、焦りや不安、辛い気持ちで頭がフル回転しています。それなのに「性格の問題だから・・・」と更に自分を追い詰めて、脳をどんどん疲弊させ、最終的には、まともな考えができなくなり、最悪の場合、死

を選ぶこともあります。

性格や考え方、これについてもゆくゆくは考えていかなくてはなりません。でもそれは後でいいのです。まずは、この脳の疲れと神経伝達物質の不足を解消するのが先決です。そのためには何より、休息(何も考えない)と薬が必要になってきます。

次回は、うつ病の治療についてお伝えします。

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)



メタボ対策(特定保健指導)本格化!

～メタボの本当の怖さから身を守るために～

昨年度40～75歳になる方までを対象に「特定健診・保健指導」の実施が全国の保険者(健保)に義務化され、本格的に特定保健指導が始まりました。既に体制を整えた100を超える事業所(三菱電機各場所、関係会社)で5,000名ほどの方が特定保健指導を受けておられます。来年度、全事業所での実施に向け、現在急ピッチで体制整備が進められています。

でも、どうしてこの指導を受けることになるのか、何のために特定保健指導が行われているのかご理解いた

だいていますか。

特定保健指導は「メタボリックシンドローム」に特定した保健指導です。「メタボリックシンドローム」「メタボ」という言葉は、新聞やテレビなどを通じて広く知られるようになりましたが、「メタボ=お腹の周りが太っている」というイメージだけで理解されている方が多いのではないのでしょうか。メタボは体型の問題ではありません。

改めて、「メタボリックシンドロームって何? どうして怖いのか?」

なぜメタボリックシンドロームが注目されているの?

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳血管疾患です。いずれも生活習慣病(食生活・身体活動・アルコール・たばこなど、生活習慣と密接な関係があると認識される疾病)と言われるもので、この3つの死因は全体の約6割を占めます。また、国民医療費における生活習慣病の割合も約3割と、医療

費の増加の大きな原因となっています。

このうち、心臓病と脳血管疾患の要因は動脈硬化であり、その予防に向けて前段階で発見するために確立された概念が「メタボリックシンドローム」です。

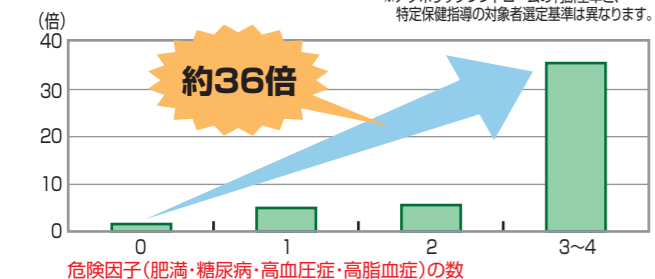
メタボリックシンドロームとは?

内臓脂肪が過剰にたまった「内臓脂肪型肥満」をベースに「高血圧、脂質異常、高血糖」が重なり合っている状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」といいます。

それらの一つ一つはたとえ軽度でも、複数抱えると相乗効果で急激に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞など深刻な病気を引き起こしてしまいます。

必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性≥85cm 女性≥90cm (内臓脂肪面積 男女とも≥100cm ² に相当)
選択項目	中性脂肪 かつ/または HDLコレステロール <40mg/dL
これらの項目のうち2項目以上	収縮期(最大)血圧 ≥130mmHg かつ/または 拡張期(最小)血圧 ≥85mmHg 空腹時高血糖 ≥110mg/dL

■冠動脈疾患*発症の危険度



*心臓をとりまく血管の病氣(例:心筋梗塞、狭心症) 労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:Nakamura et al. Jpn Circ J.65:11,2001

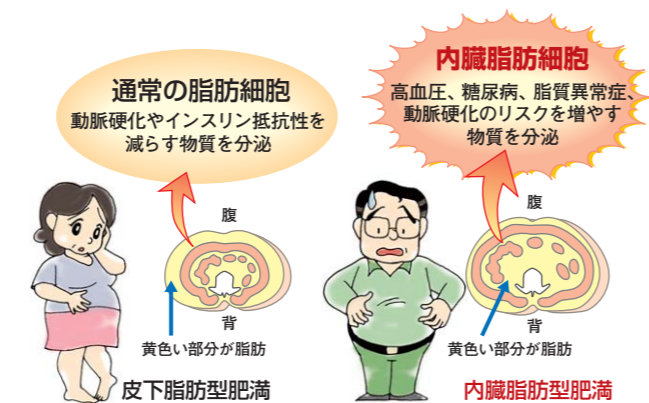
メカニズム

内臓脂肪の蓄積が初めの一步

脂肪細胞からは、通常ならば動脈硬化を予防したり、インスリンの働きをよくする、よいホルモン(生理活性物質)が分泌されています。

ところが、内臓脂肪が増えすぎると、それらの良いホルモンが減り、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など生活習慣病を招く不都合なホルモンが分泌されます。

さらに、これらの生活習慣病は互いに作用しあって動脈硬化を急速に進め、重症化していきます。(右図参照)



動脈硬化の怖さ

知らないうちに忍び寄る危機

動脈硬化とは、血管の壁が硬く変化するとともに、厚くなり、血液の流れが悪くなってしまふ病態です。

ある程度症状が進み、血管をふさいでしまふ、循環器病の発作(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など)を起こさない限り、自覚症状はありません。

働き盛りに突然発症することが多く、生命にかかわることもあります。一命を取り留めても、治療、リハビリは長引くことが多く、後遺症で不自由な生活を強いられることにもなります。また、高額な医療費や、長期にわたる休業などさまざまな負担が、本人や周囲にかかってしまいます。

自分の体を知りましょう

まず健康診断を受診しましょう

予防・改善のためには、まず健康診断を受けて、自分の体の状態を理解する事が大切です。

今までの健診では、個別の病気の早期発見・治療が目的でした。しかし、特定健診・特定保健指導では、健診によってメタボリックシンドロームの該当者やその予備群の人を見つけ出し、その改善と予防に向けた専門家による支援、つまり保健指導に重点がおかれるようになりました。

現役社員の方は会社の定期健康診断を、OB・被扶養者の方は、健保よりご案内している制度を利用して1年に1回健康診断を受診しましょう。

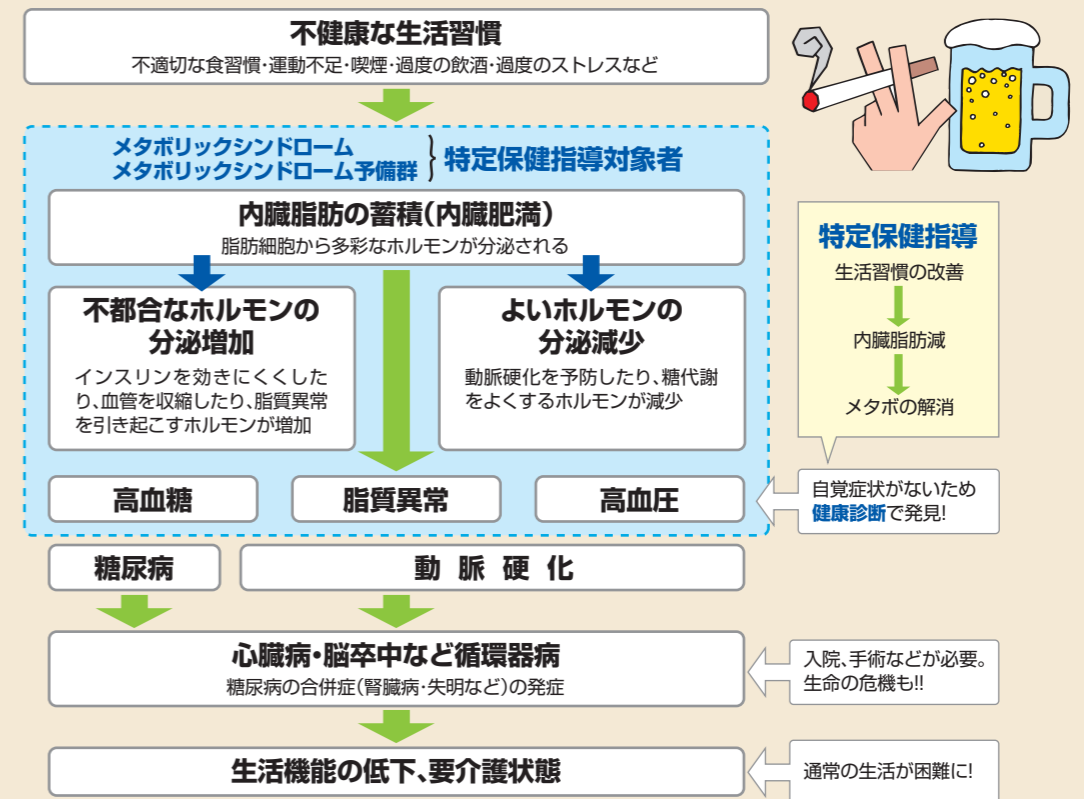
特定保健指導とは 生活習慣をかえるチャンスです

特定健診を受けた結果、メタボの危険性が高い方には、6ヶ月間の特定保健指導(動機付け支援・積極的支援)を行います。

特定保健指導では、特定健診結果によりご自身の健康状態を正しく把握し、生活習慣改善のための行動目標を設定し実行できるように、保健師・管理栄養士などの専門家による保健指導を

行います。「指導」という名称ですが、保健指導の内容は、個人の特性やライフスタイルを考慮した「支援」です。ご自身の生活習慣を改善する良い機会と前向きに捉えて、無理をせず、できることから実行していきましょう。

メタボリックシンドロームと生活習慣病発症の仕組み



インフルエンザの流行に備えて!

今年の春は新型インフルエンザの発生により世界各地で不安がまきおこりましたが、インフルエンザは例年12月～3月に流行することから、改めて基本的な予防対策を確認し、あなたと家族を感染から守る生活を実践しましょう。

なお、今号のアントレに、インフルエンザ対策予防用品を始めとした家庭用常備薬品の申込書を別冊で挿入しておりますので、ご希望の方は、所定のお申し込みをしてください。



どうやって感染するの?

主に2つの感染経路があります。

- ① **飛沫感染**: 咳やくしゃみなどとともに出されたウィルスを口や鼻から吸い込む
- ② **接触感染**: ウィルスが付着した手やモノを介して目・鼻・口などに触れることでウィルスが侵入する

どうやって予防するの?

1. 手洗いが基本中の基本

手指に付着したウィルスを除去することが大切です。①帰宅時 ②咳やくしゃみを手で押さえた後 ③調理・食事前 ④トイレの後 など、手洗いを習慣にしましょう。

手洗いのポイント

- (1) 流水と石鹸を使用して15秒以上洗う
- (2) 洗ったあとは清潔なタオル・ハンカチ、手指乾燥機等でしっかり乾かす
- (3) 水で洗えない時は手指消毒用アルコールの使用もお勧め

■手洗い方法 (東京都感染症情報センターホームページより)



※正しい手洗いの方法は、東京都感染症情報センターのホームページ「インフルエンザ 4 予防のポイント」の中にある「正しい手洗いの方法」(http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/swine-flu/hand.html)も参考にしてください。

2. うがいも基本

うがいは、手洗いと並んで基本の1つです。必ずしもうがい薬は必要ありません。外出から帰ったらうがいをする習慣をつけましょう。

3. 室内環境を整える

室温は20～22℃、湿度は50～60%が目安です。

※ウィルスは低温、乾燥を好みます。また、乾燥は気道粘膜の防御機能を低下させます。

4. 体調管理

十分な休養、バランスのよい食事は、体力をつけ免疫力を高めるので、感染しにくくなります。

5. マスク

咳・くしゃみなどの症状がある時に感染を広めないために着用します。

感染していない場合は、電車内等混み合う場所では着用し、屋外等混み合わない場所ではあえて着用しなくてもいいでしょう。

6. 人混みを避ける

感染しない、(感染した際に)感染を広めないため、できるだけ人混みへの外出は控えましょう。

※インフルエンザに関する最新の流行情報は、国立感染症研究所感染症情報センターのHP (http://idsc.nih.gov/j/index-j.html)をご参照下さい。



肩こり 腰痛 予防・改善シリーズ

姿勢や動作を意識しましょう!

三菱電機ライフサービス 本社
ヘルスケア・トレーナー
松本 務



今年1月に行なわれましたアントレ読者アンケートにて、みなさんに「気になる健康情報」についてお聞きしたところ「首、肩のこり」「腰痛」が上位でした。また、国民生活基礎調査「自覚症状の状況」(厚労省)の統計でも「肩こり」「腰痛」が、

いずれも上位を占めています。

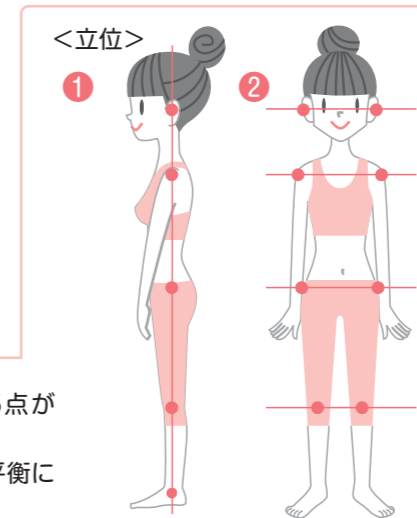
そこで、今回からシリーズで簡単にできる「肩こり/腰痛 予防・改善シリーズ」をお伝えしていきます。初回は姿勢や動作の見直しについてです。日常生活の中で意識して実践してみてください。

セブンエッセンス 1

理想的な姿勢を取り入れましょう

腰痛・肩こりの原因は様々ですが、その一つに日常生活の偏った動作や姿勢の習慣化からくる筋力のアンバランス、血行不良などが挙げられます。

日常の姿勢や動作を見直すことが、腰痛・肩こりの予防、改善の近道です!!



- ① 耳⇒肩⇒腰⇒膝⇒くるぶしの5点がまっすぐライン上になるように
- ② 耳・肩・骨盤・膝の高さが左右平衡になるように



- ① 軽くあごを引き、背筋を伸ばす
- ② 膝が股関節と平行かわすかに高くなるようにし、膝関節は約90度に保つ
- ③ 膝関節同様、股関節を約90度に保つ

セブンエッセンス 2

日常生活動作を振り返りましょう



姿勢がくずれる原因の一つに身体の一部に負担が偏るような姿勢を長く続けることが挙げられます。当てはまる項目については定期的に入れ替えたり、向きを替えたりしながら、長時間、同じ姿勢が続くということを予防していきましょう。

また、1時間に1回はストレッチなどを取り入れ、適度にリフレッシュすることも大切です。

※今回は「筋力のアンバランス」についてです。お楽しみに!!

メタボ解消! 「BMI改善食生活セミナー」開催

三菱電機 関西支社

何かと宴席の多い営業マン・BMI25以上・最近腹回りを気にしている方むけに、4月21日(火)定時後、正しい食生活を身につけメタボ解消をサポートするセミナーを開催し、16名が参加しました。セミナーでは実際に料理とお酒を用意し、まずは参加者に日頃食べている料理とお酒を選んでもらいました。その後、管理栄養士の指導の元、各自カロリー計算をし、カロリーの摂り過ぎを実感してもらいました。また、料理と運動に関する〇×クイズや高カロリーのランク付けゲームを楽しみながら、バランスのとれた食事の摂り方についても勉強しました。



「特定健診・特定保健指導」 本格スタート

三菱電機 中津川製作所

中電では、昨年度から特定健診・保健指導の実施体制整備を進め、今年度から本格的にスタートしました。体制整備にあたっては、従業員の理解と協力を得て、健診業務を中電健康増進センターから外部の健診業者へ委託しました。これにより、健康増進センターの医師や看護師は特定保健指導に専念できるようになりました。また、MDライフの管理栄養士の協力も得て特定保健指導を実施し、メタボ対策に取り組んでいきます。

<管理栄養士による栄養指導>



メタボ対象者
帰宅が遅くて、どうしても夕食の時間が遅くなってしまいます。それに、ついつい食べ過ぎてしまいます。

管理栄養士

そうですね。夕方会社で残業を軽く食べて、帰宅後軽く夕食を食べるというのも一つの手ですね。

<08年度下期分の特定保健指導>
約200名のメタボ対象者に対して、1日6名を目標として順次特定保健指導を実施しています。

ゴールドリボンウォーキング2009への参加

メルコ保険サービス株式会社 本社・東京支店

4月29日(水)に、本社及び東京支店の従業員有志とその家族等16名が「ゴールドリボンウォーキング2009」に参加しました。この行事は、小児ガン撲滅をテーマに行われているもので、当社は行事への協賛をするとともにMHP21活動の一環として、毎年、積極的に参加しています。

今回は、JR東京駅近くの日比谷公園をスタート及びゴール地点とし、皇居の一部並びにその周辺、丸の内仲通り等を歩きましたが、天候にも恵まれ、都会の中のオアシスで気持ちのよい一日を過ごすことができました。



MHP21 歯科健康セミナー開催

三菱電機プラントエンジニアリング株式会社 九州本部

MPEC九州本部では、毎年MHP21の5項目のテーマに沿って、重点項目を決め年4回のセミナーを開催しています。09年度は重点テーマとして『毎食後歯の手入れ率の向上』を掲げ、6月に実施される『歯の健康づくりキャンペーン』に合わせて、歯科健診(6/8,24)と歯科健康セミナー(6/17)を開催しました。歯科セミナーは、歯科医師を講師として招き47名が出席、『ビジネスマンの為の賢い患者学(歯科編)』という内容でご講話頂き、虫歯や歯周病に関する事から治療やインプラントまで幅広い内容で大変好評でした。九州本部は、MPECの中ではMHP21の目標達成率はトップとなっており、今後も健康レベルアップの施策を企画していきます。



MHP21推進委員の皆様へ
2010年冬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
2010年冬号掲載 2009年10月9日(金)必着

2008年度 MHP21健康調査結果 第2報 「あなたの健康度は？」

前号では、MHP21で取り組んでいる5項目(適正体重、運動習慣、喫煙習慣、歯の手入れ、ストレス)について目標を達成している人の割合(%)をご紹介しました。今号では、この5項目について詳しく分析をしています。今回は、「適正体重」と「歯の手入れ」についての分析内容を示しますので、全体的な傾向とも併せ読

んでいただき、ご自身の生活習慣を振り返って健康度を確認してみてください。もし改善の必要があるようでしたら、同僚や家族に『宣言』して始めるのも効果がありそうです。次号では、「運動習慣」と「喫煙習慣」についての分析内容を掲載します。

1 分析方法

右表の指標(パフォーマンスドライバー)を用いて、個人毎の結果に点数付けをしています。それを基に事業所毎に集計しました。この記事の後半で示す事業所ランキングも参照してください。

	1点	2点	3点	4点	5点
適正体重	30以上	25以上29未満	21未満	23以上25未満	21以上23未満
運動習慣	運動しない	時間・回数共に不足	時間は良、回数が不足	回数は良、時間が不足	運動習慣あり
喫煙習慣	喫煙している: 年数11年以上	喫煙している: 年数6年以上 10年未満	喫煙している: 年数5年以下	以前喫煙していたが禁煙した	元々吸わない
歯の手入れ	全くしない	1日1回		1日2回	毎食後必ず
ストレス	かなり高い		高い		普通~低い

◇適正体重: BMI(Body Mass Index)指数は、体重(kg)/身長(m)×身長(m)により算出 ◇運動: 1回30分以上の運動を、週2回実施し、1年以上継続している。運動には、通勤等でのウォーキング(=歩くこと)も含む ◇歯の手入れ: ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンス等を含む ◇ストレス: 07年度より外部EAPIによる心の健康調査へ変更

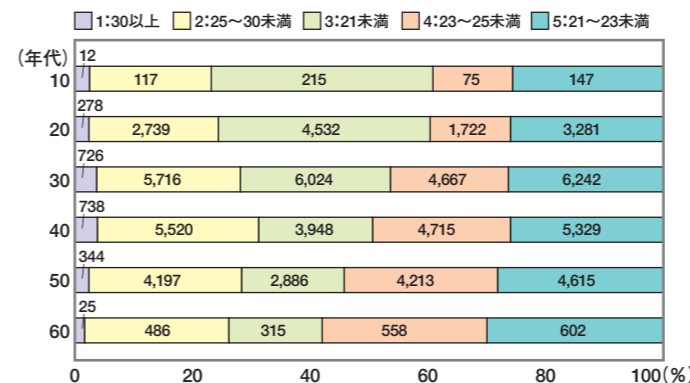
2 主な分析内容

(1)年代別分布 年代別分析の結果、特徴がみられたものをご紹介します。どちらも若いうちからの習慣づくりが大切です!

①適正体重者の割合...BMI25以上(肥満傾向)の割合は、30代から増加しはじめ、40代でピーク!若いうちから肥満に気をつけましょう。肥満の怖さについては、P8、9の特集記事もご覧ください。

食事や運動など日頃の生活習慣はそんなに簡単に変えられないと思っているあなた、例えば運動なら、特別なスポーツやスポーツクラブだけでなく、毎日の通勤での歩行も立派な運動です。たまには1駅先まで歩いて通ってみるとかどうですか。健保で紹介しているWEB歩数計も是非ご活用ください。

■BMI評価値の年代別分布(%)

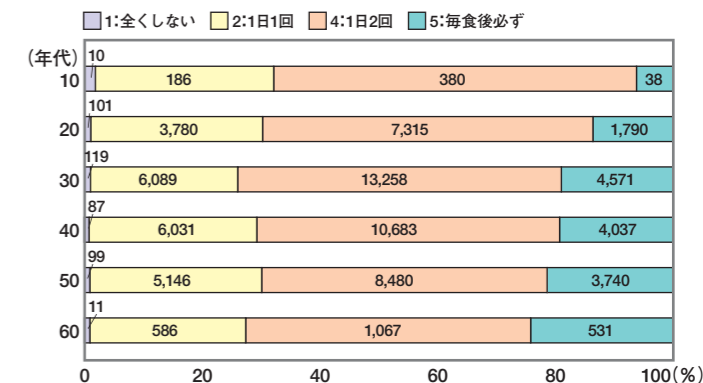


②歯の手入れ習慣者の割合...年代が上がるにつれ「毎食後必ず」歯の手入れをしている人の割合が高くなる傾向。歯の手入れは、毎食後3分以内がポイントです!

歯が悪くなって(虫歯や歯周病)から慌てて始めるのではなく、早いうちから毎食後の手入れを習慣付けましょう。現役従業員の方は、健保から配布した歯磨きグッズを昼食後の手入れに活用してください。



■歯の手入れ評価値の年代別分布(%)



保養所に泊まって健康ライフ

MELONDIA あざみ野

アーバンリゾートとしておなじみのMELONDIAあざみ野。今年から、心身の癒しと健康増進のため、健康推進イベントを開催しています。今回は、都会派MELONDIAならではの企画(09年6月実施)をご紹介します。



フラ・エクササイズ体験講座

『フラで体の浄化とシェイプアップ』

初日はハワイの歴史・フラの誕生などDVDを交えながら講義を受け、ハワイの文化とフラの奥深い話に感銘を受けました。座学後、華やかな衣装を身に着けて、基本ステップと翌日の発表会用の振付けを2時間しっかり練習します。皆さん、ハワイの海を思い描きながら、全身を使って優雅に表現…となるよう、汗だくに成りながら、まさにフラ・エクササイズです。初日終了後、講師の先生の教室に通う生徒さんにお手本のフラを見せていただき、気分はすっかりハワイモードへ。

2日目は、朝9時から講師の先生の熱のこもったレッスン開始。昨日の復習と、新しい振付けも加わり、指の先からつま先に至るまで丁寧に踊ります。受講生は、大ホールの大画面を利用し、ビデオで映し出された自分たちの姿をチェックしながらフラの完成を目指し真剣そのもの。付添い見学されている家族の方も、思わず熱が入ります。そして、最後に2組に分かれて緊張の発表会。発表後は、短時間で1曲を完全に踊りきった達成感とみんなで頑張れた一体感で、お互いを称え合い感動を分かち合いました。



皆さん、真剣に講義を聞いています



練習開始! 序々にフラらしくなってきました



お手本のフラさすがに上手です



みなさんお疲れさまでした!!



楽しく体を動かして大きな達成感を味わえるこの企画に、次の開催を望む声も多く聞かれました。



MELONDIA あざみ野

〒225-0003 神奈川県横浜市青葉区新石川1丁目1-9

お問合せ TEL:045-909-1790

FAX:045-909-1789

E-Mail: tsuzita@post0.mind.ne.

詳しくはインターネットで ゆとりライフ



▲大人気の河豚三昧コース

次回の開催予告

2009年11月15日(日)~16日(月)

和太鼓体験講座『体を作り・技を学び・心を磨く』

~日本の伝統楽器に触れ~です。是非、ご一緒に楽しみましょう!



募集人員:20名

宿泊費用(1泊2食付)+講習料金+昼食代金(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

ご愛用いただきました健保保養所「めるぼ箱根強羅苑」については、去る7月14日開催の第104回組合会において、2010年1月15日を以って閉鎖することとしました。これまでのご利用に感謝申し上げますとともに、閉鎖までの期間の積極的なご利用をお願いいたします。

編集後記

万全なインフルエンザ対策を

10月になりました。これから冬にかけて、インフルエンザの本格的な流行が心配な季節がやってきます。私も、手洗い、マスク、部屋の環境、そして十分な栄養・休息等、毎日の生活の中で十分に気をつけていこうと思っています。読者の皆様も、インフルエンザが流行してからではなく、流行する前から、各個人、各家庭で、万全な体制を整えておきま

しょう。そのためにこのアントレがお役に立てれば嬉しいです。最後に、約3年間、アントレの編集を担当させて頂きましたが、12月から産休に入ることに伴い、発刊まで見届けられるのは今号で最後となりました。またいつか新たな視点でアントレの編集に携われる日を楽しみにしています。3年間、本当にありがとうございました。(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
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)