

家族で楽しく健康づくり

アントレ

Entrée

No.67

2010 / 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/>

アントレのバックナンバーもご覧いただけます

体重も! 腹囲も! 血圧も! 大幅ダウンはなぜ?

メルポパパのメタボ日記

うつ病の原因が明らかに!

うつ病の予防策

セルフチェックリスト
掲載!

理事長挨拶／健保のあゆみ

健保設立 50周年記念



おいしくて手軽。自宅で食べよう

ヘルシークッキング

鯛・キンメ・アサリのアクアパッツァ(手前)／桜の季節が旬の鯛、赤い色が美しいキンメは春の明るい気分にとったり。潮干狩りでとったアサリなら、さらに満足度もアップ。簡単ヘルシーメニューです。

新タマネギとキノコのマリネ(奥)／薬膳では春の体調を整えるのに酸味を使います。お好みの味のマリネ液に辛みの少ない新タマネギをつけて置けば、手軽で塩分控えめの野菜料理がすぐ食べられます。(レシピ:15ページに掲載)



ごあいさつ

～三菱電機健康保険組合、設立50周年を迎えて～

三菱電機健康保険組合 理事長
三菱電機株式会社 常務執行役 人事部長 橋本 法知

三菱電機健康保険組合は、1960年4月に8地域の健康保険組合を統合し設立され、本年4月を以って設立50周年を迎えました。設立時は約3万6千名の被保険者で産声を上げた当健康保険組合が、三菱電機グループの発展と共に50年を経た今日では、約3倍の11万人の被保険者を有する全国でも有数の大規模な健康保険組合に成長しました。これもひとえに事業主、被保険者の皆様のご理解とご協力の賜物と心から感謝申し上げます。

50年を振り返って見ますと、我が国の医療保険制度が当健康保険組合設立の翌年1961年に国民皆保険制度として確立され、以降医療水準の向上と相まって世界最高水準の平均寿命や高度な保健医療水準の実現に寄与してきたわけですが、当健康保険組合も我が国の制度の成長と共にあり、保険料負担の軽減や保険給付の拡充等を進めるのみならず、被保険者の健康作りに精力的に取り組んできました。

1970年代に行った体力作りトレーナーの養成や肥満対策等がその代表例ですが、このような活動が評価され1985年には他社に先駆けて「第一回体力づくり内閣総理大臣賞」を受賞しています。

最近では、皆様ご承知の通り、2002年から現役従業員の皆さんのみならずOBの皆さんやご家族を含めた「三菱電機グループヘルスプラン21（MHP21）」を会社・労働組合・健康保険組合の協働事業としてスタートし、その活動の活性化に努めています。

また、2008年から生活習慣病予防を図る「特定健診・特定保健指導」いわゆるメタボ対策が義務化され、現在その全国展開が急ピッチで進められていますが、これの目指すところは正にMHP21スローガンである「生活習慣 変えて伸ばそう 健康寿命」そのものであり、皆さんの健康づくり運動が更に活性化することを期待しています。

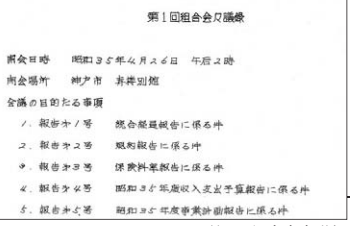
被保険者の皆さんが健康であり続けること、これが当健康保険組合の最大の願いです。健康が三菱電機グループの活力の源となり、ひいては健康保険組合の更なる発展へも繋がります。50周年の節目を迎え、この願い、つまりは自他共に認める「健康企業」の実現に向け、気持ちを新たに諸活動を展開してまいります。

引き続き当健康保険組合の運営に関し、事業主、被保険者の皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。

設立50周年特集

年表で見る 50 年のあゆみ

昭和の歴史

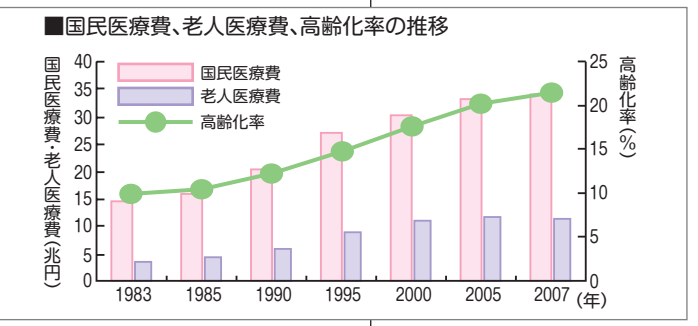
	歴代理事長	三菱電機健康保険組合の主なトピックス	保険制度等のうごき	社会のうごき
昭和20年代			22年 健康保険法改正 業務上傷病の給付は労働者災害補償保険法に移行 22年 労働基準法公布 健康診断実施が事業主の義務に	20年 太平洋戦争終結 21年 日本国憲法公布 24年 湯川秀樹、ノーベル物理学賞受賞
昭和30年代	中川 俊一郎 (昭和35年～) ↓ 水野 正次 (昭和39年～)	35年 三菱電機健康保険組合設立（地域別8健保を統合） 37年 保養所「東海荘」竣工 保養所以外にも、昭和30～40年代に数多くの体育館・保健会館・テニスコート等が竣工しました	33年 健保組合1000組合に到達 33年 国民健康保険法（新法）公布 国民皆保険の推進 36年 国民皆保険実現 被用者保険の医療費自己負担は本人は定額、家族は5割、国民健康保険は5割	33年 東京タワー開場 34年 皇太子結婚式 35年 カラーテレビ放送開始 36年 国民皆年金実現 38年 ケネディ米大統領暗殺 39年 富士山レーダー完成 39年 東海道新幹線営業開始 39年 東京オリンピック開催
昭和40年代	高山 透 (昭和45年～) ↓	43年 健保事務の機械化 46年 保養所「阿蘇山荘」竣工 47年 保養所「白馬山荘」竣工 49年 体育指導専門家による巡回指導開始	46年 健保組合1500組合に到達 48年 健康保険法改正 家族の医療費自己負担を5割から3割に引き下げ、高額療養費支給制度の創設（月額3万円を超える負担額を支給） など 48年 老人医療費無料化制度の実施	44年 米宇宙船アポロ11号、人類初の月面着陸 45年 日本万国博覧会（大阪万博）開催 47年 札幌冬季オリンピック開催 47年 沖縄、日本復帰 48年 第1次オイルショック 翌年戦後初のマイナス成長
昭和50年代	今里 清 (昭和50年～) ↓ 齋藤 保 (昭和54年～) ↓ 守井 英夫 (昭和58年～) ↓	50年 体力づくりトレーナーの養成開始 50年 体力測定を全事業所で実施 50年 主婦健診開始 51年 健康保険料率改定（66%⇒76%）※ 52年 肥満対策委員会開催 昭和50年代から肥満が健康問題として取り上げられていました 53年 広報誌「健保だより」1号発行 53年 健康増進キャンペーン開始 54年 医療費通知の発行開始 54年 体質改善委員会開催 55年 疾病統計検討会開催 58年 三菱電機販売会社連合健保と合併 	53年 第1次国民健康づくり運動の開始 健診制度の充実などを推進 54年 シルバー・ヘルス・プラン開始 中高年者を対象とした運動による健康づくり運動 57年 調整保険料による健保組合間の財政調整開始 58年 老人保健法施行 老人保健制度スタート（老人医療費の定額自己負担制を導入） 59年 健康保険法改正 本人の医療費定率自己負担制を導入（1割相当額）、退職者医療制度の創設 など	52年 巨人の王が756号本塁打、世界最高 53年 新東京国際空港開港 53年 日中平和友好条約 54年 第2次オイルショック 59年 新1万円札、5千円札、千円札発行 
昭和60年代	坂井 雷太 (昭和60年～) ↓	60年 メンタルヘルス対策スタート 昭和60年代からメンタルヘルス対策が大きな課題となってきました 60年 三菱電機が第1回体力づくり内閣総理大臣賞受賞 	60年 特例退職被保険者制度スタート 61年 心臓病、初めて日本人の死因第2位に 61年 厚生省、国民の平均寿命は男74.84歳、女80.46歳で、男女とも世界一と発表 63年 健保組合1800組合に到達 63年 トータル・ヘルス・プロモーションの開始 運動、生活、栄養、メンタルヘルスケアによる総合的な健康づくりが企業の努力義務に	60年 科学万博—つくば'85開催 62年 国鉄が民営化し、J Rとしてスタート 

※ %（パーミル）=1/1000のこと

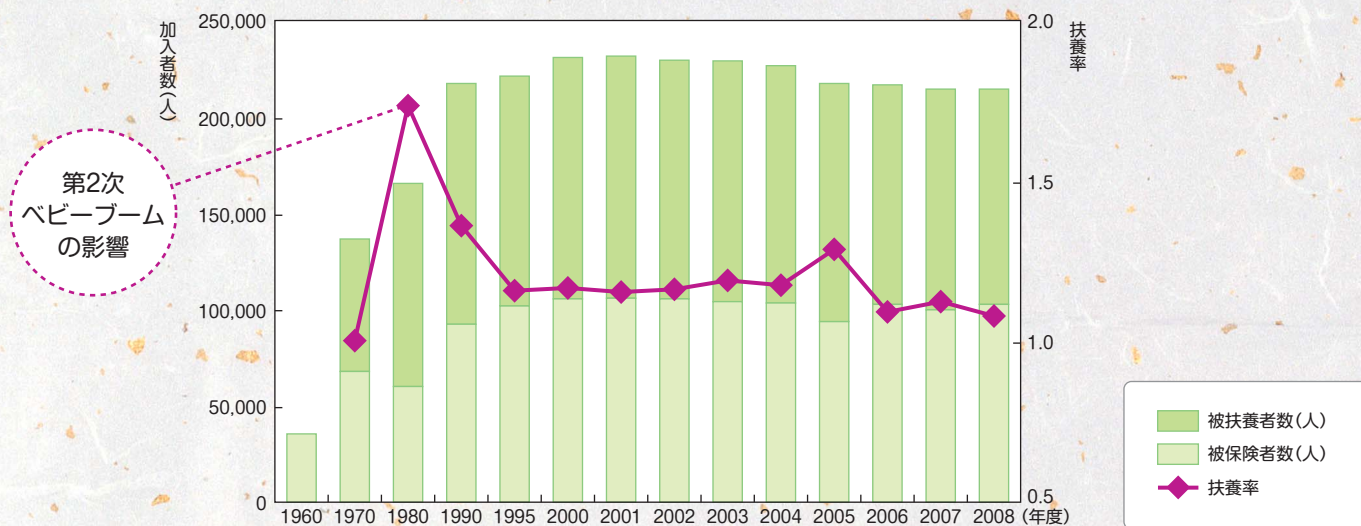
平成の歴史

	歴代理事長	三菱電機健康保険組合の主なトピックス	保険制度等のうごき	社会のうごき
平成 元年度 (1989)	天野 信三郎			1月7日 昭和天皇崩御、平成と改元 4月 消費税導入(4月)
平成 2年度 (1990)		・ 健保30周年 ・ 保養所「紀望館」竣工 ・ 広報誌を「健保だより」から「アントレ」にリニューアル 「アントレ」とはフランス語で“入口”という意味、健康づくりの入口として活用しています ・ 電話健康相談スタート		11月 バブル経済、崩壊 11月 長崎の雲仙・普賢岳が噴火(翌年6月大規模火砕流が発生)
平成 3年度 (1991)	山田 恒夫		▲アントレVol.1	12月 ゴルバチョフ大統領辞任、ソ連消滅
平成 4年度 (1992)		・ 総合保健体育館「BRIO健康センター」竣工	10月 健康保険法改正 標準報酬月額等級を上限98万円の42等級に改定	2月 アルペールビル冬季オリンピック開催 7月 バルセロナオリンピック開催
平成 5年度 (1993)		・ 健保事務所を文祥堂銀座ビルに移転 ・ 在宅介護補助制度スタート ・ 保養所「赤城山荘」オープン ・ 保養所「山中荘」閉鎖		5月 Jリーグ開幕 6月 皇太子結婚式 8月 細川連立内閣発足
平成 6年度 (1994)				2月 リレハンメル冬季オリンピック開催
平成 7年度 (1995)	水田 英一郎	・ 健康保険料率改定(76%⇒83%) ・ 特例退職被保険者制度導入 一定の加入条件を満たした60歳以上の退職者が加入できる制度が導入されました ・ 保養所「湯布郷館」竣工		1月 阪神・淡路大震災 3月 地下鉄サリン事件
平成 8年度 (1996)		・ 賞与から徴収する特別保険料(10%)導入	8月 病原性大腸菌O-157猛威をふるう	7月 アトランタオリンピック(有森、銀)
平成 9年度 (1997)			9月 健康保険法改正 本人の医療費自己負担2割に など	4月 消費税5%へ引き上げ
平成 10年度 (1998)		・ 第1回健康増進事業推進委員会開催 人事部・労組と健康増進事業に関して検討 ・ 健康増進実践スタッフ(保健師)の配置 ・ 高齢者訪問健康指導スタート 高齢者の自宅に訪問し、健康相談や受診相談を受けるもので、現在も行っています		2月 長野冬季オリンピック開催 6月 サッカーワールドカップに日本代表初出場(フランス大会)
平成 11年度 (1999)	齊藤 正憲	・ 健保支部の統廃合(1本部・18支部⇒1本部・5支部・・・関東、中部、関西、山陽四国、九州支部) ・ 東海荘・白馬山荘・赤城山荘・白馬山荘閉鎖 ・ 健保事務所を岸本ビルに移転	7月 結核が再び蔓延し、結核緊急事態宣言発令	
平成 12年度 (2000)		・ 介護保険制度がスタート⇒介護保険料率を10%に設定 ・ 在宅介護補助制度廃止 介護保険制度導入に伴い廃止されました	4月 介護保険制度スタート 4月 健康日本21計画(21世紀における国民健康づくり運動)スタート 8月 「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」が策定される	9月 三宅島噴火 全島避難 9月 シドニーオリンピック(高橋、金)
平成 13年度 (2001)	森本 和人	・ 介護保険料率改定(10%⇒10.4%)	1月 中央省庁再編により厚生省は厚生労働省に	4月 小泉政権発足 9月 米国同時多発テロ
平成 14年度 (2002)		・ MHP21活動スタート 6月6日に当時の野間口社長、加藤労組委員長らをお招きし健康大会を開催しました ・ 外部委託機関による巡回保健指導開始 	4月 診療報酬本体の初めての引き下げ(薬価は昭和42年より毎年のように引き下げ) 10月 老人保健法改正 ①公費負担割合を3割から5割に段階的に引き上げ ②対象年齢を5年かけて75歳以上に引き上げ ③現役並み所得者の自己負担2割に など	2月 ソルトレーク冬季オリンピック開催 6月 サッカーワールドカップ、日本と韓国で共同開催

	歴代理事長	三菱電機健康保険組合の主なトピックス	保険制度等のうごき	社会のうごき
平成 15年度 (2003)	齊藤 正憲	・ 総報酬制導入に伴う健康保険料率改定(83%⇒78%)と介護保険料率改定(10.4%⇒7.8%) ・ 健保ホームページ(めるぼWEB)開設	4月 健康保険法改正 ①医療費自己負担を原則一律3割に変更 ②ボーナスからも保険料を徴収する総報酬制の導入 5月 健康増進法(受動喫煙防止法)施行 健康日本21を推進するための法的基盤の整備として制定	5月 個人情報保護関連5法が成立 9月 阪神タイガースが18年ぶりリーグ優勝
平成 16年度 (2004)		・ 介護保険料率改定(7.8%⇒10.4%)	「健康フロンティア戦略」が策定される 国民の健康寿命を伸ばすことを目標に、生活習慣病対策・女性のがん緊急対策・介護予防を推進	8月 アテネオリンピック開催 10月 新潟県中越地震
平成 17年度 (2005)		・ 健保支部を廃止し、本部に統合 ・ 健保基幹システムを独自システムからパッケージシステムに変更 ・ 健保事務所を東京ビルに移転	4月 個人情報保護法施行 4月 メタボリックシンドロームの定義と診断基準の発表	2月 京都議定書発行 3月 「愛・地球博」(愛知万博)開催
平成 18年度 (2006)		・ 日本建鐵健保と合併 合併にともない箱根の保養所を譲り受け「めるぼ箱根強羅苑」を開設しました ・ ルネサス健保分離独立 ・ 介護保険料率改定(10.4%⇒10.8%)	6月 医療制度改革関連法成立	2月 トリノ冬季オリンピック(荒川、金) 3月 ワールドベースボールクラシック第1回大会にて日本が優勝 6月 サッカーワールドカップドイツ大会開催
平成 19年度 (2007)		・ MHP21活動第2ステージスタート ・ 体力づくり国民会議議長賞受賞 MHP21活動など積極的な体力づくり活動が認められ受賞しました ・ 外部EAP(従業員支援制度)導入 ・ 介護保険料率改定(10.8%⇒11.2%) ・ ジェネリック医薬品利用促進サービス開始 ・ 「特定健康診査・特定保健指導実施計画」(平成20年度からの5ヵ年計画)を第100回組合会にて承認	10月 健康保険法改正 標準報酬月額の上限額および標準賞与額の見直し など	7月 新潟県中越沖地震が発生  7月 参議院議員選挙で自民党が歴史的敗退
平成 20年度 (2008)	橋本 法知	・ 介護保険料率改定(11.2%⇒10%) ・ ルネサンスと法人会員契約締結 ・ 医療費減額査定通知スタート	4月 高齢者医療確保法施行 老人保健法を廃止し後期高齢者医療制度に移行 4月 特定健康診査・特定保健指導スタート 10月 健康保険法改正 全国健康保険協会(協会けんぽ)発足	8月 北京オリンピック開催 9月 リーマン・ショック
平成 21年度 (2009)		・ 調剤診療報酬の直接審査・支払いの開始 ・ 保養所「めるぼ箱根強羅苑」閉鎖 	平成20年度決算において、全国の約7割の健保組合が前期高齢者納付金、後期高齢者支援金の影響で赤字となる 10月 健康保険法改正(10月) ①出産育児一時金の上限額を42万円に引き上げ ②出産育児一時金の医療機関への直接支払制度開始	1月 米オバマ政権発足 3月 ワールドベースボールクラシック、日本が連覇 9月 衆議院議員選挙で民主党が大勝、政権交代 健保とあゆんだ50年、いかがでしたか？ 制度改正や高齢化など、状況はこれからも変化します。安定した健保財政のためにもみんなで健康意識を高めましょう！ 



加入者の推移



加入状況の推移

年度	被保険者数(人)	被扶養者数(人)	加入者数(人)	扶養率
1960	36,080	-	36,080	-
1970	68,110	68,681	136,791	1.01
1980	60,349	105,286	165,635	1.74
1990	92,083	125,665	217,748	1.36
1995	102,443	119,639	222,082	1.17
2000	106,350	124,721	231,071	1.17
2001	107,170	124,667	231,837	1.16
2002	106,090	124,096	230,186	1.17
2003	104,625	125,613	230,238	1.20
2004	104,285	123,201	227,486	1.18
2005	95,141	123,055	218,196	1.29
2006	103,483	113,831	217,314	1.10
2007	100,863	114,385	215,248	1.13
2008	103,290	112,081	215,371	1.09

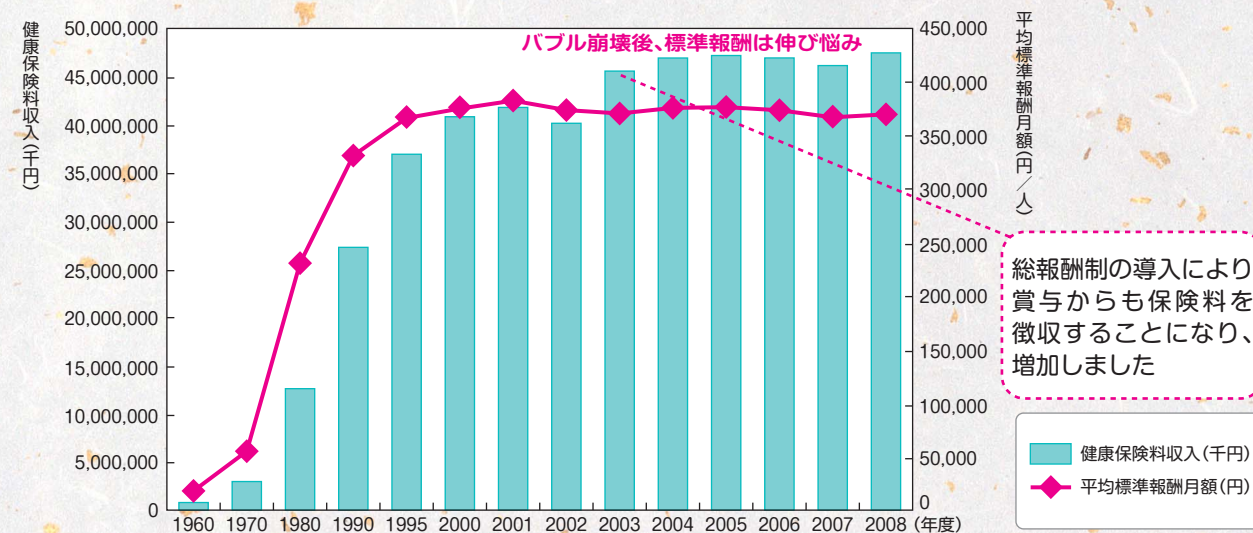
70年代前半の第2次ベビーブームも影響で扶養者率が増加

ルネサス健保独立により加入者が大幅に減少

被保険者は、設立時の36,080人から約3倍の103,290人に！



健康保険料収入と標準報酬月額推移



平均標準報酬月額と保険料収入等の推移

年度	平均標準報酬月額(円)	保険料率(%)	健康保険料収入
1960	19,543	66	556,701
1970	57,500	66	3,101,720
1980	232,231	76	12,678,575
1990	332,156	76	27,452,239
1995	368,076	83	36,978,056
2000	377,712	83	40,928,858
2001	382,927	83	41,990,932
2002	373,918	83	40,244,521
2003	372,029	78	45,611,160
2004	376,746	78	46,905,257
2005	377,564	78	47,193,269
2006	373,978	78	46,857,502
2007	368,272	78	46,142,560
2008	370,949	78	47,443,339

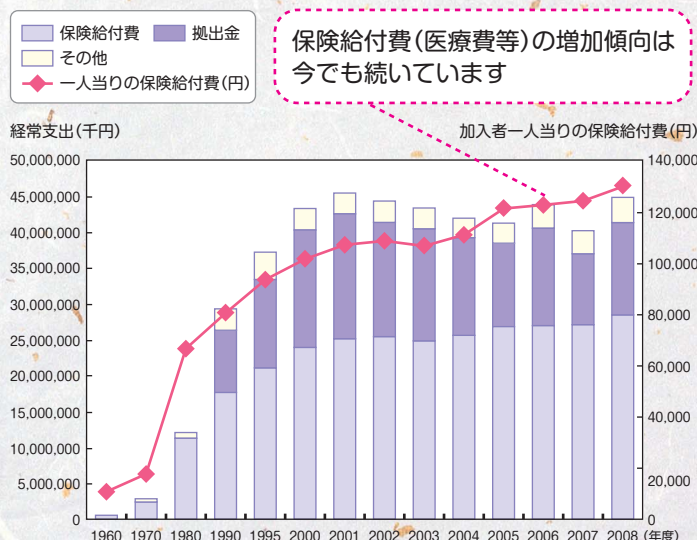
バブル崩壊後、標準報酬月額はほぼ横ばい

総報酬制（賞与からも保険料を徴収）の導入にともない、保険料率を5%引下げ

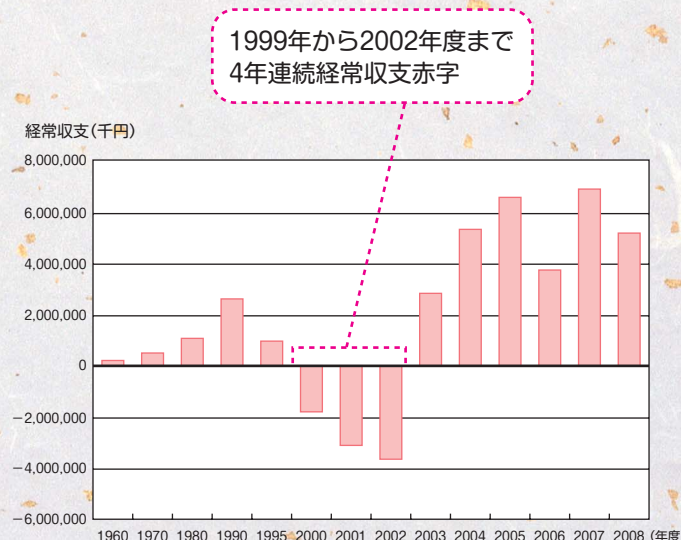
設立時の標準報酬月額19,543円が、現在は約20倍に！



経常支出の推移



経常収支の推移



健保組合の経営状況

年度	経常収入	経常支出				経常収支
		保険給付費	拠出金	その他	計	
1960	586,444	407,655	-	73,975	481,630	104,814
1970	3,239,916	2,437,962	-	338,922	2,776,884	463,032
1980	13,070,264	11,133,448	-	923,839	12,057,287	1,012,977
1990	31,803,595	17,637,120	8,793,099	2,857,807	29,288,026	2,515,569
1995	38,081,407	21,018,407	12,251,222	3,923,506	37,193,135	888,272
2000	41,438,002	23,827,254	16,458,654	2,916,303	43,202,211	▲1,764,209
2001	42,451,644	25,188,427	17,279,092	3,030,621	45,498,140	▲3,046,496
2002	40,701,613	25,317,473	15,976,894	2,995,938	44,290,305	▲3,588,692
2003	46,042,611	24,841,729	15,532,296	2,886,616	43,260,641	2,781,970
2004	47,345,531	25,504,267	13,706,639	2,821,470	42,032,376	5,313,155
2005	47,687,349	26,847,437	11,526,070	2,790,633	41,164,140	6,523,209
2006	47,631,738	26,933,861	13,658,721	3,355,836	43,948,418	3,683,320
2007	46,917,728	27,015,907	10,016,048	3,053,926	40,085,881	6,831,847
2008	49,845,292	28,373,392	12,903,655	3,442,418	44,719,465	5,125,827

去る2月19日に開催された第105回健保組合会において平成22（2010）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。

健康保險

平成22年度予算、総枠530.2億円 ～経常収支赤字の見込み～

保険料率(78/1000)を維持

收支概要

平成22年度の予算編成にあたっては、昨年度に続き景気動向が、一時的な底入れの動きはあるものの、依然不透明な中で、の予算編成となりました。

標準報酬月額は過去3年間の平均増減率から0.88%の減額、標準賞与額は昨年度と同額を前提としました。また特例退職被保険者数を900人増と見込み、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0.1%減の約464.3億円となりました。

支出面では「保険給付費（医療費）」が、医療費の自然増に加え、診療報酬の増額改訂にともない昨年度決算見込比6.8%増の約322.3億円と大幅に増加します。一方、国への「納付金」が前々年度の精算により14.6%減の113.4億円と見込んだ結果、平成22年度予算ベースで、経常収支は13.0億円の赤字が予想されます。

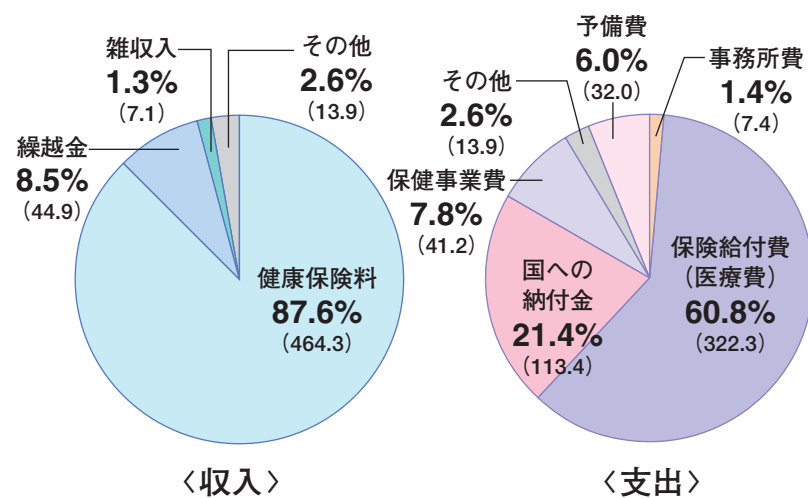
〈健康保険料率の内訳〉

一般保険料率	基本保険料率	58.0/1000
	特定保険料率※	18.8/1000
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。

平成22年度予算(総額530.2億円)の内訳

()内単位:億円



平成22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21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22年度任意継続被保険者標準報酬月額 の改定について

健康保険法第47条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：
380,000円(平成20年度410,000円)

介護保険

**平成22年度予算、総枠 42.7億円
介護保険料率10.0/1000を維持**

平成22年度第2号被保険者1人当り負担見込額が、52,200円（平成21年度：50,300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21年度決算残金を繰越し、現行の料率（10/1000）を踏襲します。

1 健保組合規約の改定について

- (1) 規約第4条別表(1)を改定
以下の事業所を編入させることにともない、規約第4条別表(1)を改定する。
①イサハヤオプトセミコンダクタ株式会社
②株式会社グリーンサイクルシステムズ
- (2) 規約第44条の改定について
現行の規約第44条を以下のとおり改定する。

新	旧
(標準報酬)	(標準報酬)
第44条 被保険者の報酬月額につき <u>法第41条第1項、法第42条第1項若しくは法第43条の2第1項の規定により算定することが困難であるとき、又は法第41条第1項、法第42条第1項、法第43条第1項若しくは法第43条の2第1項の規定により算定した額が著しく不当であるときは、理事会の定める方法により算定する。</u>	第44条 被保険者の報酬月額につき <u>法第41条第1項若しくは法第42条第1項の規定により算定することが困難であるとき、又は法第41条第1項、法第42条第1項若しくは法第43条第1項の規定により算定した額が著しく不当であるときは、理事会の定める方法により算定する。</u>
2 法附則第3条第4項の規定に基づく同条第1項の規定による特例退職被保険者の標準報酬の基礎とするその者の保険者の管掌する前年度の9月30日における特例退職被保険者以外の全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額と前年の全被保険者の標準賞与額を平均した額の12分の1に相当する額との合算額の2分の1に相当する額を法第40条に定める標準報酬等級表にあてはめてた月額とする。 ただし、当該標準報酬月額が、健康保険制度における一定以上所得者と判断される標準報酬月額以上となる場合は、その一定以上所得者と判断する標準報酬月額に近似する下位の標準報酬月額とする。	2 法附則第3条第4項の規定に基づく同条第1項の規定による特例退職被保険者の標準報酬の基礎とするその者の保険者の管掌する前年度の9月30日における特例退職被保険者以外の全被保険者の同月の標準報酬月額を平均した額と前年の全被保険者の標準賞与額を平均した額の12分の1に相当する額との合算額の2分の1に相当する額を法第40条に定める <u>標準報酬等級表にあてはめて直近下位級の月額とする。</u>

- (3) 組合規約第53条の2別表(3)の改定
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、組合規約第53条の2に規定する別表3を以下のとおりのとおり改定する。
- ＜追加＞ 106薬局、＜廃止＞ 2薬局、＜削除＞ 5薬局
※99調剤薬局の追加により、別表3の調剤薬局は、467薬局となる。
- ＜文言追加＞
※別表中の保険薬局より、本規約の変更が次に認可されるまでの間に異動届が提出された場合は、別表における当該薬局の名称及び住所は当該届出におけるそれと読み替え、廃止届が提出された場合は、別表から当該薬局は除いて読むものとする。

② 規程の新設について

- (1) 平成21年1月からの高齢者の医療の確保に関する法律施行令等の一部改正（平成20年11月21日付保発第1121004号）にともない、以下の規程を新設する。
※高額療養費特別支給金規程（平成21年9月1日施行）
- (2) 出産育児一時金等内払金を早期に支払うにあたり、以下の規程を新設する。
※出産育児一時金内払金等支払規程（平成21年12月1日施行）
- (3) 平成22年4月から、電子媒体のレセプトでの運用及び支払基金よりオンラインによって受領するにあたり、以下の規程を新設する。
※診療報酬明細書および調剤報酬明細書のＣＳＶ情報等－紙以外の媒体による保存に係る運用管理規程（平成22年4月1日施行）
※レセプトのオンライン請求システムに係る安全対策の規程（平成22年4月1日施行）



特定保健指導により、脱・メタボの成功事例が続き寄せられています。今回も2例をご紹介します。



メタボ対策をする上で、ダイエットなどを継続させるためのポイントを順次紹介して行きます。メタボ対策に限らず、誰もが思い当たる節があるのではないのでしょうか？ぜひご覧ください！

成果 1

09年5月～11月（6ヶ月）

体重 **-5.5kg**腹囲 **-5cm**

収縮期 **-30mmHg**
拡張期 **-15mmHg**

血圧が30mmHgも
下がりました！



対象者
家田 庄一さん
(三菱電機 稲沢製作所)

指導スタッフ
大山 緑
(保健師)

ご本人の健康への取り組み

健康診断でメタボと診断され、想定してなかっただけにショックが大。そこでメタボ解消のために友人の奨めもありウォーキングを開始。大山さんの指導で、体重-2kg、1日1万歩を目標とし、万歩計を借用すると同時に食事の指導も受け、その結果3ヶ月で目標をクリアー。

成功の鍵は、スタッフの褒め言葉と複数のウォーキングコースでした。



スタッフより支援したポイント

目に見える実績と成果

面談前より、ウォーキングにも取り組み、お食事にも注意していらっしゃいました。あとは細かい塩分制限や、この時期に体調不良なども抱えていらっしゃったので、そのフォローも含めて定期的にお話を伺っていました。やはり万歩計という目に見える実績と、体重という目に見える成果がやる気につながりますね。ご本人の前向きな姿勢と継続が大きな成果を生んだと思います。

成果 2

09年2月～8月（6ヶ月）

体重 **-5.8kg**腹囲 **-4.5cm**

保健指導卒業！

- ・09年度は保健指導対象外になりました！
- ・血圧・血液データ（中性脂肪・尿酸値）も改善、脂肪肝もなくなりました！



対象者
石橋 和浩さん
(三菱電機システムサービス株式会社 本社)

指導スタッフ
加藤 あずみ
(管理栄養士)

ご本人の健康への取り組み

最初に取り組んだ事は摂取カロリーのコントロールです。暴食していた以前の食生活を正常に戻す事が重要とのアドバイスを受け、初めは摂取カロリーを減らし、つぎに消費カロリーを増やすことで、ダイエットを一時的に捉えずに、生活習慣の改善が重要な要素だと考えて取り組みました。現在は基礎代謝をアップするために、スポーツクラブでの運動を積極的に取り入れ、痩せる身体作りをしています。



スタッフより支援したポイント

摂取カロリーの意識とご自身の振り返り

食事面では、カロリーオーバーとなっていた“夜食”を減らすことを目標としました。間食のカロリー目安を提案し、購入時に確認する、どうしても食べたい場合は150kcal以下となるように選ぶことをお勧めしました。併せて、毎月のフォローメールの回答でご自身を振り返り、食事・運動両方での課題と対策を設定されていたことが成功につながりました。石橋さんの成功は、他の対象者の方への刺激にもなっています！

三日坊主は貴方だけではない！やる気には新しい経験を

前号で、やる気は行動する体から生まれること、また、どんな行動でも続けると、脳はそれに慣れるようにできていることを申し上げました。だから、面倒くささにも慣れるのですが、反面、喜びや感動にも慣れてしまいます。いわゆるマンネリ化です。

私の知人のことですが、数年前に自宅を購入しました。念入りにワックスがけされた床は塵ひとつなく、モデルルームのようなお宅でのホームパーティに、私もしばしば招待されました。ところが一年後、所用で伺った時、床には息子さんの丸まった靴下、壁は飼猫による無数の傷、さらに至る所に綿ぼこりが舞っていました。「最近はなかなか掃除もできなくてねえ」とのことでしたが…。

ダイエットのために続けているウォーキングもそろそろ心地よさに慣れて、その感動が無くなりかけてはいないでしょうか？体重も停滞期に入り減量の実感が無いと益々モチベーションは下がります。それを克服するには、まずマンネリ化していることを自覚し、何事にも慣れるようにできている脳に打ち勝つことです。

人は年を重ねて、経験値を上げます。新しい経験は、脳の海馬という場所で記憶を作るのですが、この海馬が活性化すると、やる気やモチベーションにスイッチが入ります。しかし、海馬はパターン化された経験には反応し難く、初めての経験や重要な経験、刺激のある経験で、その神経細胞が強化されます。子供の方が大人よりも感動しやすいのは、知識や経験が少ないからです。

マンネリ化を自覚したら、新しいこと・いつもと違うことをしましょう。家の汚れが気になっていた知人は、思い切ってプロの掃除屋さんに浴室の掃除を頼んだそうです。二万円もする掃除代、家の掃除を他人に頼むなんて…と迷ったそうですが、新品に戻ったような浴室を見て気持ちまで洗われたそうです。その後、家族みんなで台所や家中の床をピカピカに磨き、さらに食卓には花を飾るようになり、またホームパーティを始めようと言っていました。

ウォーキングでマンネリ化を感じたら、好きな音楽にのって歩く・お気に入りのウォーキングファッションできめる・仲間を巻き込んで一緒に歩く…等はいかがでしょうか？

ネズミの実験ですが、一匹で飼育するより、飼育カゴに回し車などのおもちゃを置いたり、複数匹で、特に雄雌混ぜて飼育した方が海馬神経細胞の発達に効果があるようです。何事も楽しいと感じながら取り組むことは、海馬の記憶システムを効果的に働かせ、やる気を目覚めさせてくれるのです。

（株式会社ウェル・ビーイング 鈴木 誠二）

※参考文献／池谷裕二 脳は何かと言いつつ／東京都神経科学総合研究所HP



テーマ：健康と人生

「楽観主義」と「悲観主義」どちらが健康的で生きやすいか？

5月病はなぜ起こるのか？
草木が大地から芽吹く様を「スプリング」と表現し、それを「春」と名付けた躍動の季節が巡ってきました。
春は、「これから何でもできる」という希望と同時に「これから何が起こるのだろう」という不安を感じる季節でもあります。
希望と不安はコインの裏表の関係と同じです。どちらから見るかによって希望にも不安にもなるからです。
いずれにしても緊張する機会が多いのもこの季節です。継続する緊張はひずみ（ストレス）を生じます。俗にいう5月病はこの現れと考えることができます。
事実の一つ。解釈が違うだけ。
何が起こるかかわからないというハラハラ・ドキドキは、スリルを楽しめる人にとっては大好きなサーフィンやジェットコースターに乗っているようなものですが、泳げない人や高所恐怖症の人にとっては、これ程恐ろしいことはありません。
しかし、起こっていることは「何が起こるかかわからない」という立場に置かれている」ということだけです。それを「楽しみ!」とを感じるか、「怖い!」とを感じるかの違いだけなのです。そして、感じ方や解釈の違いは、その人の人生そのものに影響を与えます。

テーマ：健康の価値

上医の処方

健保の業務は相互扶助の精神に基づいた①保険給付業務と、疾病予防や重症化予防を目的とする②保健事業業務があります。
三菱電機グループはこれだけ大きいのですから、現場では大変なこともあるでしょうが、それを勘案しても、皆さん方は恵まれていると客観的に感じます。それ程、日本の医療保障の財源とサービスの質は危機的状態にあるのです。そう言う、「今のうちに保険を使わなければ損?」と考える人がいるかもしれませんね。
「病人は病院で病人らしくなる」という言葉があります。確かに、健診によって病気を早期発見し、早期治療することは、健康的な人生をより長く楽しむ上では重要なことです。しかし、安易に自分のからだを病院や医師に

どう解釈するかによって人生が変わる。
実験心理学者のM・セリグマン博士は「オプティミストはなぜ成功するか」(講談社文庫)の中で、こう言っています。
『挫折に出会って落ち込んだ状態も広い意味では「うつ病」と考えることができます。そして、そのもとにあるのは悲観主義です。悲観主義者（ペシミスト）は楽観主義者（オプティミスト）よりも簡単に諦め、能力以下の成績しか上げることができません。そして、健康状態も驚くほど良くないことが多いのです。しかし、幸いなことに悲観主義は楽観主義を学ぶことによって変えることができます』と。
冬は必ず春となる！
今年は寒波が襲い、厳しい冬でした。しかし、春は来ました。恐らく、私たちが生きている間は朝の来ない夜もなければ、春の来ない冬もないでしょう。リーマンショックに端を発する不景気も同じです。「禍福はあざなえる縄のごとし」です。
この世の中には良いことも悪いこともなく、起こることが起こっているだけです。そして、それを良いと思うか、悪いと考えるかはあなたの解釈次第なのです。不安はストレスとなって、あなたと周囲の人々の健康を蝕み始めます。
さあ、あなたはコインを裏から（悲観的に）見ますか、それとも表から（楽観的に）見ますか？

委ねたり、過信するのは考えものです。どんな医療行為もその中に不確実性を有しているからです。「病気は自分のからだが治す。手術や薬はそれを補助し、医師は良きアドバイザー」くらいに考えるのが良いでしょう。古代中国の『千金方』には「上医はいまだ病まざるものの病を治し、中医は病まんとするものの病を治し、下医はすでに病みたる病を治す」とあります。
上医が志す医学が健康増進、疾病予防を目的とした一次予防とすると、三菱電機グループが取り組んでいるMHP21活動や特定健診・保健指導は上医の活動といえます。三菱電機健保はサービスの質が高い健保の一つです。健保の情報にも耳を傾け、どうすれば病気にならず済むかを修得することは「上医の処方を受けるが如し」です。



肩こり
腰痛

予防・改善シリーズ

三菱電機ライフサービス 伊丹支店
米国NSCA認定パーソナルトレーナー

まの め とも ひと
馬目 知人



筋肉引き締めて筋バランスUP！

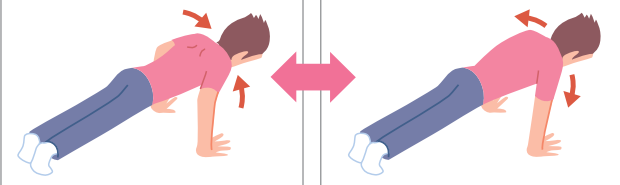
シリーズ第3回目は「筋力トレーニング」のご紹介です。
筋力トレーニングを行うと腕や脚が太くなるんじゃないの？って思われがちですが軽度のトレーニングでは、太くなるどころか筋肉は引き締まりスリムになります。
そこで、自宅で簡単にできる肩こりや腰痛の予防・改

善のための筋力トレーニングをいくつかご紹介します。
特別な道具は必要ありませんので、前号でご紹介しました「筋肉ゆるめ運動」の後に筋力トレーニングを行うことで、運動の効果をよりアップさせましょう。

筋力トレーニングの紹介

肩こり編 ～肩甲骨周辺トレーニング～

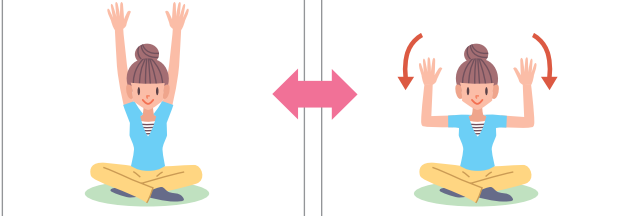
ブッシュアップ(腕立て伏せ)



- ①手を床につく(両手は肩幅よりやや広め)
- ②肘を軽く曲げ肩甲骨を脊柱に寄せる
- ③肘を伸ばしながら肩甲骨を左右に引き離す

※10回を目安に、肘の曲げ伸ばしよりも肩甲骨の動きを意識しながら行いましょう
※両手を壁につく、または膝を床について行っても構いません

ショルダープレス

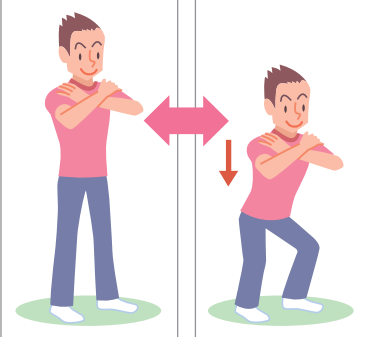


- ①肘を伸ばし、両腕を頭上へ
- ②肘を外側へ開きながら、90° 程度になるまで下ろす

※10回を目安に肩甲骨の動きを意識しながらゆっくり行いましょう
※立位で行っても構いません

腰痛編 ～股関節周辺トレーニング～

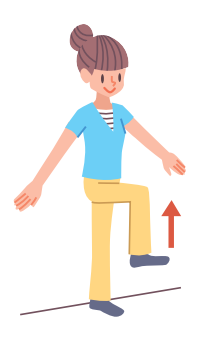
スクワット



- ①両足を肩幅程度に開き、立つ
- ②ゆっくり膝を曲げ、太腿が床と平行になるぐらいの高さまでお尻を下ろす

※膝が前に出すぎないように、お尻を後ろへ引きながら行いましょう
※両足に均等に体重をかけましょう
※10回を目安に膝を曲げる動作をゆっくり行いましょう

ヒップフレクション



- ①両足を肩幅程度に開き、壁際に立つ
- ②膝を曲げ、腰骨より高く持ち上げる

※必ず左右同じ回数行いましょう
※左右交互に行っても、片側ずつ行っても構いません
※10回を目安に脚を下ろす動作をゆっくり行いましょう

※痛みの激しいときや運動によって悪化する恐れのある疾患性の場合は運動実施可否について、医師または医療機関にご相談ください。

1日1回、筋肉“ゆるめ運動”と“引き締め運動”で肩こり&腰痛さようなら～

※次回は「おすすめ簡単トレーニング～ストレッチ～」についてです。お楽しみに!!

健康づくり 掲示板

毎回多くのご応募をいただいている健康づくり掲示板。
各場所活発に開催されています！

ご家族といっしょに 秋の鎌倉台同ウォーキング

三菱電機 情報技術総合研究所・鎌倉製作所

MHP21運動習慣づくり活動の一環として、近隣場所（大船地区と鎌倉地区）同士でウォーキングイベントを昨年秋10/24(土)に開催し、従業員とその家族133名が参加いたしました。あいにくの曇空ではありましたが、にぎやかな雰囲気の中、鎌倉の富士塚グラウンドをスタートし、銭洗弁天、鶴岡八幡宮、鎌倉宮など観光名所を巡った後、木々に囲まれ色付き始めた秋の天園ハイキングコースを歩きました。途中、険しい山道もありましたが、皆さんウォーキングの楽しさと達成感を味わい、充実した休日をお過ごししました。



「禁煙強化日」設定の取組み

三菱電機 名古屋製作所 新城工場

08年12月より、月に1日「禁煙強化日」を設定し、「1日禁煙に取組みましょう！」活動を始めました。強制ではなく、あくまでも自主的な参加です。活動の内容は、当日、喫煙場所へ「禁煙強化日」の掲示と、禁煙を始めてから時間の経過とともに改善される禁煙メリットをアピールしたポスターの掲示で禁煙を呼びかけました。成果確認のアンケートを実施した結果「効果があると思う」との回答を喫煙者の69%の方からいただきました。この結果を分析してより効果的な活動を検討実施していきます。



喫煙場所への「禁煙強化日」の掲示

禁煙メリットを掲載したポスター

今回は、下記の取り組みのご応募ありがとうございました。誌面の都合により、事業所名とタイトルの掲載のみとさせていただきます。引き続きご応募お待ちしております。

三菱電機 九州支社 「メンタルヘルス研修会」
三菱電機 福山製作所 「脳活ウォーキング」[3ヶ月で3キロ痩せようプロジェクト]
三菱電機 群馬製作所 「運動指導体験会」
三菱電機 名古屋製作所 「メンタルヘルス講習会 セルフケア」「健康ウォークラリー」
メルコ・ディスプレイ・テクノロジー 「第2回 阿蘇カントリーウォーク」
三菱電機 鎌倉製作所 「美味しく食べて健康度アップ!」「お酒との上手な付き合い方を知ろう」
三菱電機 冷熱システム製作所 「第1回 禁煙教室」「禁煙プログラム」
三菱電機 神戸製作所・電力システム製作所 「24時間リレーマラソン」

歩いてメタボも腰痛もすっきり

三菱電機 コミュニケーションネットワーク製作所 郡山工場

10月16日(金)、23日(金)定時後に、MDライフウェルネス事業部より講師を招き、「歩いてメタボも腰痛もすっきり」と題して、正しい歩き方に対する座学と実技を行い、各部門から延べ66名の方に参加いただきました。実技では、体により効果のあるスピードとして、グランド全周230mを2分30秒(参加者の年齢から算出)で歩くように講師よりご指導いただき、各自ペースをつかみ、グループ対抗戦での競争などを織り込みながら、楽しいウォーキング教室を開催することができました。



寄席「落語の医力」で健康に

三菱電機 北海道支社

12月2日(水)、毎年恒例で行っているMHP21衛生講話を開催いたしました。今回は趣向を変えて、日頃のストレスを発散して頂くため、地元で活動されている芸歴40年の落語家の方を講師として、「落語の医力(笑いと健康)」をテーマに講話を頂きました。会議室を即席の寄席として開催し、30名が参加、落語の落ちの難しさに多少戸惑いつつも、笑いと健康のメカニズム(よく笑う人はなぜ健康なのか)等の内容に、おおいに笑って、一時、ストレス発散を図ることができました。



MHP21推進委員の皆様へ

健康づくり掲示板への掲載記事を
随時募集しています!
ご応募・お問合せは下記まで!

三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 豊田
Toyoda.Takako@zp.MitsubishiElectric.co.jp

健保 Report

09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



▲午前中は健康講演(糖尿病・栄養)。糖尿病は罹患率の高い病気のためか、参加者の皆さん、とても熱心です。

▶午後からは各測定・相談コーナーに一目散!! 測定の後には各専門指導員よりアドバイス。その場で生活習慣改善宣言「エイエイ、オ〜!」



関西地区では、“生活習慣の見直しや健診受診の大切さ”を知っていただくために、09年度も10月から2月にかけて、各拠点(姫路・神戸・三田・京都・大阪・尼崎・和歌山)にて健康づくりフェアを開催し、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(糖尿病予防)、相談(健康・栄養・運動・歯科)、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「バランスはなまる弁当」の試食等も行い、健康管理の大切さを改めて呼び掛けました。参加者総数も07年度は約400名、08年度は約1,200名、09年度は1,500名を超える程の大盛況で年々増えています。

※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。

ヘルシークッキング Healthy Cooking

鯛・キンメ・アサリのアクアパッツァ



1人分
エネルギー:222kcal
脂質:16.2g
食塩:1.2g

スープのうまみで減塩

材料(4人分)

真鯛.....140g(2切れ)
金目鯛.....140g(2切れ)
アサリ(殻付き).....120g
オリーブオイル.....大さじ2
にんにく(みじん切り).....2かけ
白ワイン.....1カップ
アンチョビ(みじん切り).....2本
A ケッパー.....大さじ1
(又はピクルス みじん切り)
オリーブ.....8個
プチトマト.....120g
塩・白こしょう.....適宜

作り方

①魚に塩をふり、少ししてから表面の水気を拭き取る。アサリは砂出ししておく。
②フライパンにオイルとにんにくを入れ、香りが出たらアサリを軽く炒め、ワインを入れてふたをする。
③アサリの殻が開き始めたら、切り身を並べて入れ、Aを入れ、蒸し煮にする。
④魚に火が通ったら蓋をとってプチトマトを入れて温め、塩こしょうで味を整える。

新タマネギとキノコのマリネ



1人分
エネルギー:42kcal
脂質:1.2g
塩分:0.7g

低カロリーの食物繊維源

材料(4人分)

新タマネギ 1.5コ.....240g
マッシュルーム(しめじ).....80g
水.....1カップ
ワインビネガー(酢).....1カップ
A 砂糖.....大さじ1
塩.....小さじ2弱
にんにく.....1かけ
黒粒こしょう.....8粒
D ギョーザ.....小さじ1/2
B ローリエ.....2枚
オリーブオイル.....小さじ2

作り方

①1cm角に切ったタマネギとマッシュルーム、にんにくのみじん切りをガラスのボールに入れる。
②Aをホーローの小鍋に入れ、沸騰したらBを入れて火を止める。
③①のボールに熱い2を回しかけ、オリーブオイルを足して軽くかき混ぜる。
※2〜3時間おくと、より美味しくいただけます。
冷蔵庫で一週間ほど保存できます。

監修:新出 真理(ヘルスサポート研究会カナン 代表)

平成22年度 特定健診受診のご案内

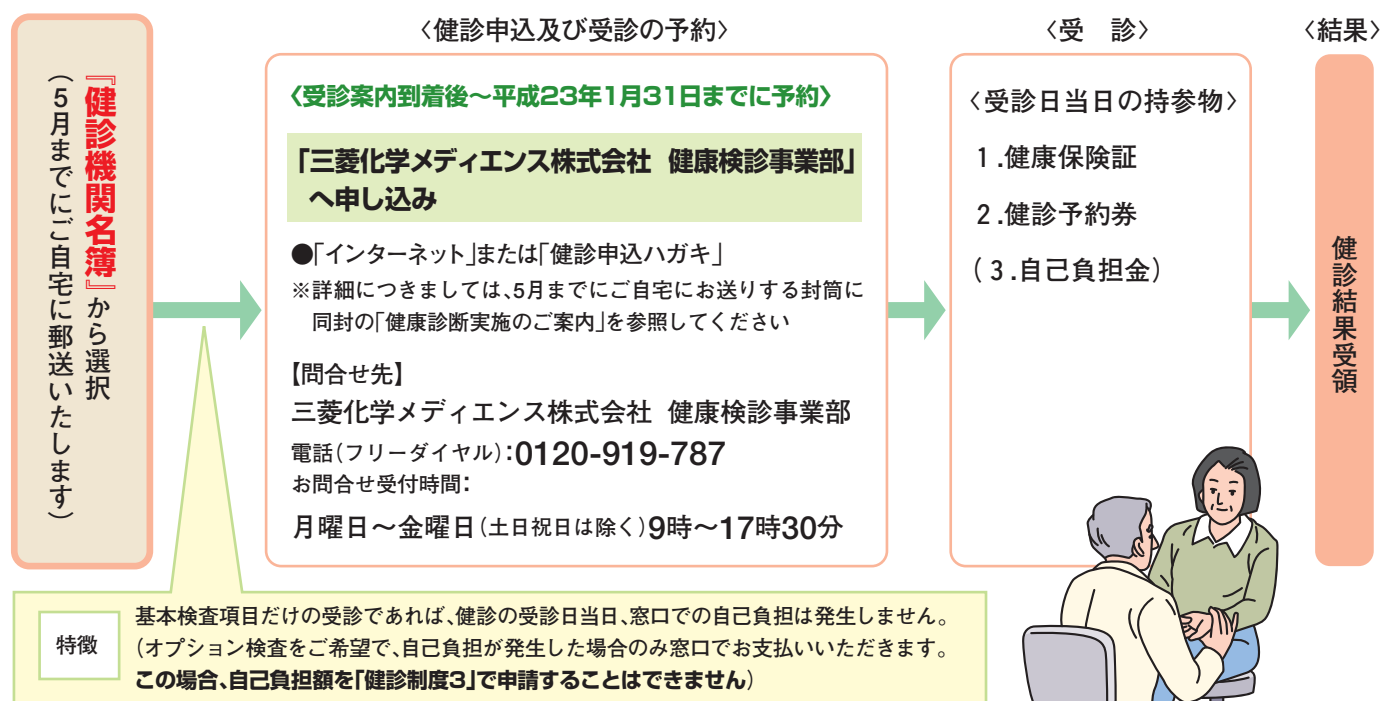
当健保加入の35歳以上※の特例退職・任意継続被保険者、被扶養者の皆様に、平成22年度の「特定健診（特定健康診査）」の受診方法についてご案内いたします。特定健康診査とは、平成20年4月から健保に義務付けられた「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の考え方を取り入れた健康診断です。

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、詳細につきましては、5月までにご自宅にお送りする「平成22年度健診のお知らせ」（黄色い封筒）にてご確認ください。

※平成22年度は、平成23年3月末現在で35歳以上の皆様を対象としています。

健診制度1 指定医療機関健康診断受診制度

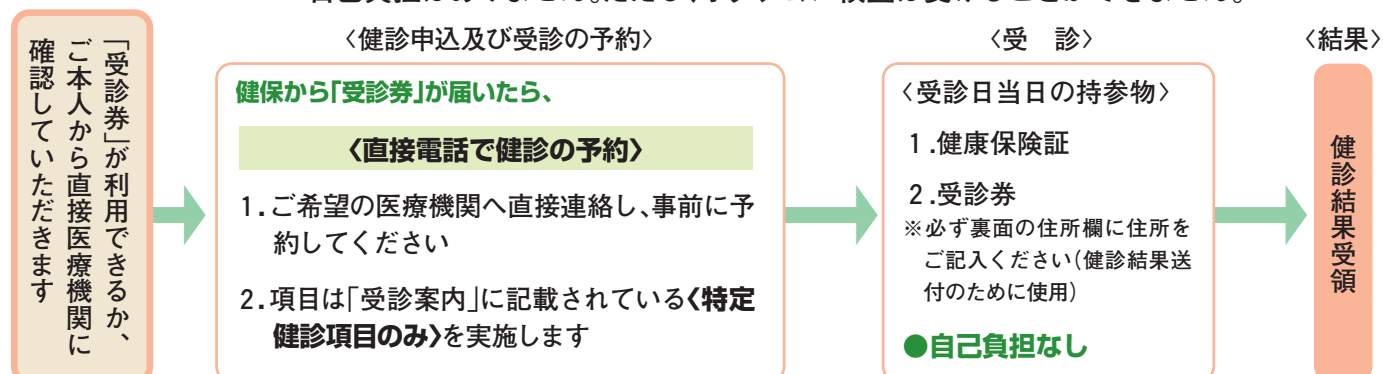
…OBの皆様は25,000円、被扶養者の皆様は23,000円までは健保が負担します。



平成22年度から新たに巡回レディース健診の案内を同封します。詳細につきましては、ご自宅にお送りする封筒に同封の「巡回レディース健診のご案内」を参照してください。

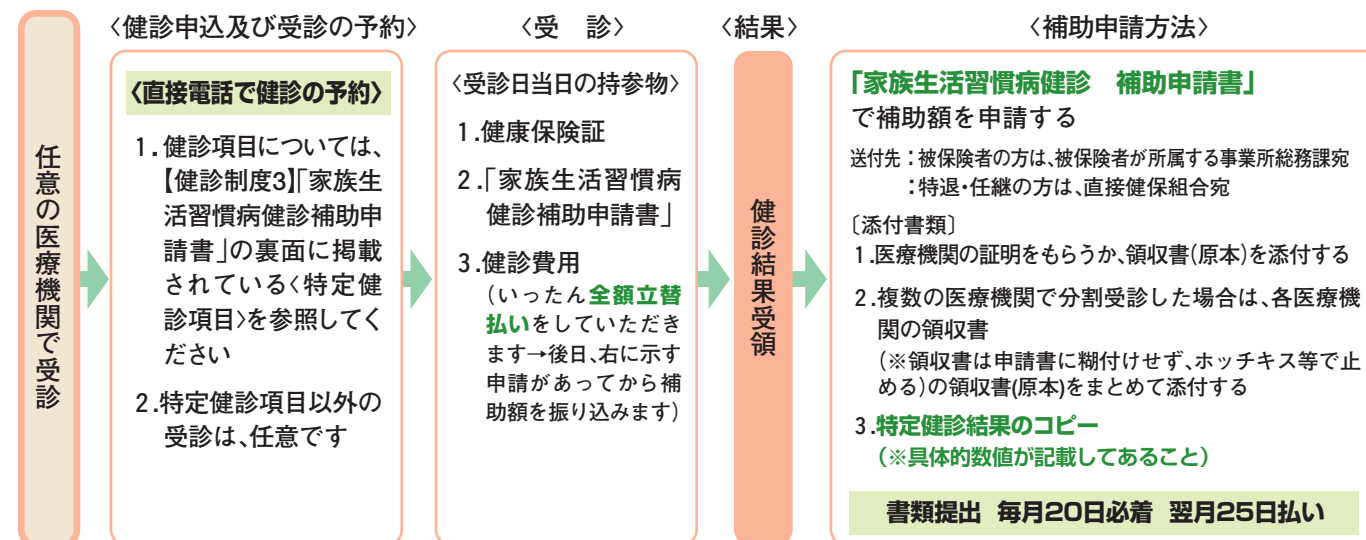
健診制度2 受診券利用制度

…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。



市区町村での医療費窓口負担分の助成について

給付金の重複をなくするため健保組合へ届出を

1. 新たに、市区町村の医療費助成対象となった方や、以前に助成対象の方が助成対象外となった場合は、健保に届出をお願いします。



市区町村の医療費助成内容(例)

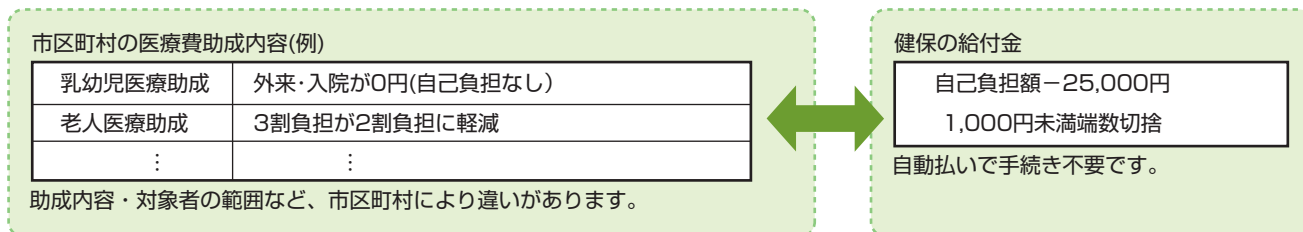
乳幼児医療費 助成受給者証	老人医療助成 受給者証	障害者医療 助成受給者証
------------------	----------------	-----------------

他に、ひとり親家庭医療助成・こども医療助成などがあります。医療証の名称は、市区町村によって変わることがあります。

助成受給者登録削除更新届出書

・一般 …事業所宛
・特退・任継 …健保宛

2. 健保では、助成対象者を把握し、市区町村の医療費助成と健保の給付金が、重複しないようにします。



3. 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、または事業所の健保担当まで、お申し出ください。



うつ病の予防策 (ストレスとセルフケア)

① ストレスとは？

ストレスという言葉は日常的に使われます。例えば、『仕事が多くてストレスがたまる』『ストレスでお腹が痛い』など。では改めてストレスとは何なのか？と考えると、実はよくわからないという人が多いのではないかと思います。

ストレスとは「何らかの刺激が体に加わったときにおこる、体のゆがみや変調」のことです。そして、その原因となる刺激をストレッサーといいます。要するにストレスをなくすためには、ストレッサーをなくさなければならないわけです。

② ストレッサーとは？

それでは、ストレッサーには、どんな種類があるかということですが、大きく4種類に分けられます(表1)。ストレッサーの中には自分では避けようのない要因もあります。つまり私たちは生きている以上、なんらかのストレッサーにさらされていて、ストレス・ゼロという状況にはなれないわけです。また、「ストレスは人生のスパイスである」という言葉もあるように、ストレスは大きすぎても、逆に小さすぎても、生産性を悪くします(図1)。適度なストレスというのは、人生を豊かにするためには必要なもののなのです。

■表1 ストレッサーの種類

物理的ストレッサー

寒冷、高温、外傷、手術、放射線、気圧、騒音、振動など

化学的ストレッサー

薬物、飢餓、酸素、過食(過剰なコーヒー、アルコール、タバコも含む)など

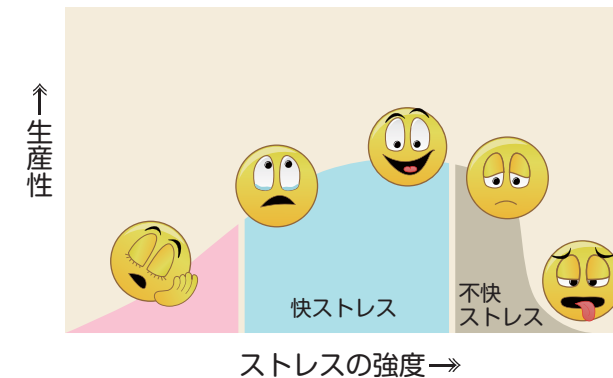
生物的ストレッサー

細菌、ウイルス、カビ、花粉など

心理・社会的ストレッサー

仕事や生活上の出来事や人間関係(配偶者の死、離婚、試験など)

■図1 ストレスと生産性の関係



③ セルフケアについて

私達が、自分の人生を生き生きと過ごすためには、適度なストレス状態を維持していくことが大切です。この適度なストレス状態を自分自身で維持していく取り組みを、「セルフケア」といいます。セルフケアは2段階より成っており、**1段階目は、自分のストレス状態を知ること、2段階目は、ストレスをコントロールすること**です。

まず1段階目、「ストレス状態を知る」ですが、うつ病になる方は、自分のストレス状態に気づかず、もしかして…と気づいたときには、もうすでに自分で対処できる限度を超えていることが多いです。定期的に自分の状態を客観視する習慣をもつことは、セルフケアの大事な第一歩です。客観視する方法はいろいろありますが、GHQ-12(右図)などの簡単な質問紙(健康調査票)*を使用する方法がよく知られています。

次に2段階目、「ストレスをコントロールする」ですが、自分のストレス状態が分かったら、それを適度なストレス状態にコントロールしていくことが必要になります。

考えてみてほしいのですが、同じストレッサーが身にふりかかってきても、その後の経過は人によって違います。全く何も感じずに日常生活を送る人もいれば、うつ病に発展してしまう人もいます。要するに、ストレッサーの受け止め方やその対処の仕方によってストレスはある程度自分でコントロールできるということです。ストレスコントロールには、ストレッサーを外へ逃がす「ストレス発散型」と、ストレッサーを受け止める自分の心身を強化していく「ストレス受容型」があります。

これらをうまく組み合わせて、ストレスをコントロールしていくことが重要です。

健康調査票

*中川泰彬, 大坊郁夫. 日本版 GHQ 精神健康調査票手引き (改訂版). 日本文化科学社, 東京, 1996.

次回は、ストレス対処法(ストレスコントロール)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。

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)

2010年度 保養所・健康推進活動事業

Changes for the Better health

主催:運営:メルコリゾートサービス(株)／企画指導:後援:三菱電機健康保険組合



メルコリゾートサービス(株)では健康推進事業の一環として実施した、保養所に宿泊しながら健康づくりに役立つ講座のプログラムを、好評のため2010年度も開催します。皆様ぜひご家族と、ご友人とお誘いあわせの上ご参加ください。



滋賀県／琵琶湖

湖西荘

滋賀県大津市荒川754-2
FAX 077-592-2477

問合せ 077-592-2525

4月7・8日

第1回 「トレーニングチューブde引き締め体操教室」と「桜咲く京都宇治・世界文化遺産平等院とその周辺散策」

5月17・18日

第2回 「CM中やわずかな時間でもできるダンベル体操教室」と「京都伏見・坂本龍馬の寺田屋と酒蔵の街散策」



大分県／湯布院

湯布郷館

大分県由布市湯布院町川北高原894
FAX 0977-85-5222

問合せ 0977-85-5252

5月9・10日

第1回 「『NHK』でも紹介！日田杉を使ったステップ運動」と「耶馬溪新緑ウォーキング」

6月7・8日

第2回 「介護予防健康講話と運動実践1(転倒予防・フットケア)」と「湯布院町内ウォーキング1(塚原地区編)」

7月6・7日

第3回 「介護予防健康講話と運動実践2(認知症予防と口腔衛生)」と「湯布院町内ウォーキング2(湯平地区編)」



長野県／蓼科高原

天望館

長野県茅野市北山 4035-2426
FAX 0266-67-5274

問合せ 0266-67-6231

5月27・28日

第1回 「御柱祭り記念 御柱伐採の森をウォーキング」と「写経で精神統一 心の時間を過ごす」

9月29・30日

第2回 「声を出してストレス発散 声楽家による」と「きのこ狩りと軽いお食事」



神奈川県／横浜

MELONDIAあざみ野

神奈川県横浜市青葉区新石川1-1-9
FAX 045-909-1789

問合せ 045-909-1790

6月13日

第1回 『アロマとタッチでリラックス！』
～疲れた心と身体をアロママッサージで癒しましょう～



静岡県／伊豆高原

五景館高陽楼

静岡県伊東市八幡野1092-2
FAX 0557-54-3629

問合せ 0557-54-2233

6月14日

第1回 「伊豆下田 幕末ロマン溢れる歴史散歩」と「健康セミナー」

問合せ 0739-47-4192

5月25・26日

第1回 「大塔村百間溪谷滝巡り」と「背中スックリ、肩こり改善」

6月19・20日

第2回 「世界遺産熊野古道の入門体験」と「チューブで引き締め体操」



和歌山県／南紀白浜

紀望館

和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1-1
FAX 0739-47-4170

詳細は資料を各保養所までご請求下さい。

- ① 各講座・ご宿泊のお問合せ・お申込は各保養所迄お電話下さい。
- ② お申込の締切は定員になり次第締め切ります。
- ③ 講座の内容は講師の都合及び当日の天候にて変更があります。
- ④ 傷害保険に加入し事故等の時の最大補償とします。
- ⑤ 本講座の参加費用は、保養所宿泊費と参加費(2,000円)になります。(参加費は健保補助を除いた個人負担額です)

編集後記

50年を振り返ってみて

設立50周年特集記事をご覧になり、皆様はどんな感想をお持ちになったでしょうか。

原稿作成のため、通算100回を超える組合会の議事録を調べ、厚労省などの資料を収集し、健保の歴史、保健医療の軌跡、社会の動向を振り返り、「50年のあゆみ」を完成させました。

特集記事の年表に、第1回組合会会議録の写真を掲載しましたが、当時はパソコンどころかワープロもない時代で、丁寧な手書きで記録さ

れていて、先人たちの苦勞が偲ばれました。

また、国民皆保険制度の有難さとともに、これを持続可能なものとしていくためには、高齢化などの影響で膨張を続ける医療費の抑制が必要と再認識しました。

今後も皆さんの健康を支えるため、財政面も含めてしっかりと健保組合を運営していかなければと気持ちを新たにした、今回の編集でした。(健保編集事務局)

●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

■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)