

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

No.68
2010 / 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。



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

トップインタビュー

社員の健康は会社の資産です

三菱電機インフォメーションシステムズ(株)

取締役社長 門脇 三雄 氏

今年こそ始めませんか?

禁煙に挑戦しよう!

スワンスワンで
“吸わん吸わん”

大注目連載

うつ病予防の第二步／ストレス対処法

好評!

おいしくて手軽。自宅で食べよう

ヘルシークッキング

カツオのたたきグレープフルーツ風味(手前)／ボン酢の代わりに使ったグレープフルーツは、意外にカツオと好相性。また体にもった熱を出す働きも期待できます。

トマトとハーブの冷製パスタ(右奥)／旬のトマトはビタミンも、抗酸化作用が高いリコピンも豊富です。ハーブの香りは食欲をアップしますが、おうちで育てたハーブなら優しい気持ちにもなれそうです。(レシピ:12ページに掲載)



社員は会社の資産。 社員の健康は会社に貢献。

三菱電機関連企業の中でも、三菱電機インフォメーションシステムズ株式会社はシステムエンジニア集団。ホワイトカラーの生産性向上に資する健康づくりの秘訣を伺った。

社員そのものが会社の資産

松田：企業の「健康経営」が求められる風潮にある中、企業が社員の健康づくりに取り組む意義を門脇社長はどのようにお考えでしょうか？

門脇：私たちの会社は、システムインテグレーションやソフトウェアの開発を事業の柱としていることから、生産設備などの資産を持っている訳ではなく、社員そのものが資産といえます。会社の経営にとって、社員が元気に働くためにも健康づくりが最も重要であると認識しています。

松田：貴社の特徴から健康づくりにおける社長の方針をお聞かせください。

門脇：デスクワーク中心の職業であり、各拠点が市街地にあることから、気軽に運動ができず、運動不足になりやすい環境にあります。このため、健康に関する情報提供やイベントの実施、健保組合契約のスポーツクラブの利用促進、さらに09年度より福利厚生

総合支援制度を導入しました。社員が、「誰でも・いつでも・どこでも」気軽に、健康づくりができる環境を提供することで、社員自らが健康維持・増進に取り組むことを期待しています。

基本的には「嫌煙主義」者です 社内の分煙を徹底しています

松田：09年度MHP21健康調査分析の結果、貴社は他事業所に比べ、「喫煙習慣を持つ人は少ない」傾向があるようです。そのために取り組んでこられたことをお教えてください。



▲社内の喫煙スペースには禁煙啓発ポスターがぎっしり

三菱電機インフォメーションシステムズ株式会社

取締役社長 **門脇 三雄氏**
Kadowaki Mitsuo

Profile

「楽しくなければ仕事ではない！明るくチャレンジ！」がモットー。健康でなければ楽しく仕事も出来ません。ジム通い、もしくはゴルフが欠かせません。

インタビュー：三菱電機健康保険組合 関西駐在事務所 保健師 松田佳奈

門脇：かなり早い時期から完全分煙化を実施し、積極的に社内禁煙推進活動をしています。私自身、実は喫煙者でしたが、今はタバコが大嫌いです。このお客様スペース（取材場所）の灰皿も撤去しました。毎年禁煙推進イベントを開催したり、喫煙室には啓発ポスターを貼るなどして、1人でも多くの社員が禁煙に成功するよう、会社としても積極的に取り組んでいます。

松田：一方、「男性に適正範囲のBMIを保っている人が少ない」という傾向はどのようにお考えですか。

門脇：運動不足になりがちなため、栄養相談対象者のうち希望者へは歩数計を配付し、日常生活の中で意識して歩くような働きかけをしています。駅等では階段を使う。オフィスは4階なので、エレベータはなるべく使用しない。本社は品川駅より徒歩約20分、湘南システムセンターは大船駅より徒歩約15分のため、歩いて通勤している社員をよく見かけます。

松田：食生活についてはいかがでしょうか。

門脇：やはり仕事の性質上、食事の時間が不規則になりやすいようです。就業管理を徹底し、出来るだけ寝る2時間前には食事を終えるよう、働きかけたいと思います。

松田：本社以外にも各地区で活動に取り組まれておられます。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？

門脇：当社では、集合型イベントは社員が決まった時間に集まるのが難しいため、毎年フリー参加型の健康イベント「血液サラサラチェック、体組成測定（INBODY）、脂肪厚測定など」を実施しています。しかし、参加者が限定されてきているという課題があり、09年度は、MDライフのヘルストレーナーに各職場を巡回いただき、全社員対象に自席に座ったままでも簡単に出来るリフレッシュ体操「フロアストレッチ」をイベントにあわせて実施しました。

今後も健康維持・増進の底上げのため会社全体として実施していきたいと考えています。

社内の健康行事には一番のり

松田：社長ご自身が、健康について取り組まれていることをお聞かせくだ

さい。

門脇：週に1度はジムか、ゴルフに行くようにしています。また年1回の健診を受診することで、現在の健康状態を把握し、健康相談室での産業医の定期的なチェックを受けています。深刻な病気を未然に防ぐことができ、自分の体と向き合う良い機会となっています。また、社内の健康推進イベントには率先して参加するようにしています。



▲門脇社長も健康推進イベント「INBODY測定会」に積極参加

松田：好評のINBODY測定会でも、一番にいらっしゃったとか。

門脇：そうですね。私が率先して参加していれば、皆さんも参加されるのでは、と思ひまして。

保健指導がいつでも受けられる体制を目指して

松田：貴社では08年度義務化となる前より保健指導を実施されました。その効果や課題がございましたらお聞かせ願います。



インタビューの保健師 松田佳奈さん(右)

門脇：世間ではメタボという言葉が浸透し、特定保健指導対象者の中には積極的に努力をする方とマイナスイメージのためか消極的な方がいるようですが、継続的な指導を受けることによって理解が得られ、僅かながら生活改善傾向が見受けられます。


一方、社員はお客様第一で仕事に取り組んでいますので、特定保健指導を受けられない状況にある社員も多いのが課題です。業務の都合にあわせて容易に特定保健指導が受けられる体制整備が必要と考えます。

松田：最後に、貴社の社員・ご家族の皆様へ望むことはございますか？

門脇：楽しく仕事をするために、心身共に健康を意識した行動をしましょう。

過大なストレスを受けることがあっても一人で悩まず、同僚・上司や産業医への早期相談、EAPの電話・Web相談等を有効に活用してください。また、仕事に邁進していただくためにはご家族の健康も大切な要素です。日頃から家族全員で健康管理に留意していただきたいと思います。

三菱電機インフォメーションシステムズ株式会社(MDIS)の概要



設立：2001年4月1日
従業員数：2,380名(2010年4月1日)
所在地：東京都港区芝浦
事業所・拠点：本社、10拠点
主な事業：情報システムの企画設計・開発・製作ならびに販売、ソリューションの提供

■2009年度 MHP21健康調査結果
【三菱電機各場所+関係会社 回答人数 全体 50名以上 136事業所中順位】

項目	全体	男性	女性
回答率	56	57	55
BMI	74	84	62
運動習慣	71	71	71
喫煙習慣	25	29	30
歯の入れ	56	79	56
ストレス	91	73	81
総合点	45	51	57

三菱電機インフォメーションシステムズ株式会社
取締役総務部長 **小川 俊法**

当社は社員の大半がシステム開発に携わるエンジニア集団の会社です。仕事の性質上、生活が不規則になったり、ストレスが溜まったりといった健康管理の観点からは良くない面が多いのですが、MHP21活動や特定健診・保健指導などを積極的に行なうと共に、全社員への安全衛生教育や管理職へのメンタルヘルズ講座なども実施して「明るく、前向きに、元氣よく」をモットーに、労使が連携して健康増進と疾病予防に努めています。

MHP21活動 09年度 健康調査 集計結果



09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健康調査結果の集計が終了しましたので、分析速報をお伝えいたします。09年度は08年度に引き続い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。09年度の回答率も92.9%と、08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。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 目標達成状況

今年度も全項目で改善され、「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。まずは、10年度目標達成を目指して一人一人が取り組みましょう！

※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。

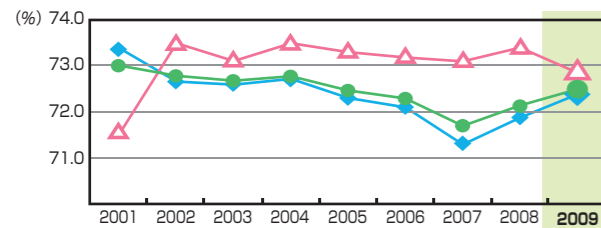
項目	調査結果				10年度目標	第1到達目標	最終到達目標
	01年度	07年度	08年度	09年度			
適正体重を維持している人の割合	73.0%	71.7%	72.1%	72.5%	74%以上	76%以上	80%以上
運動習慣者の割合	11.7%	14.0%	14.5%	16.0%	18%以上	26%以上	40%以上
喫煙者の割合	40.0%	32.8%	31.6%	31.0%	30%以下	30%以下	20%以下
毎食後歯の手入れをしている人の割合	13.3%	18.3%	18.8%	19.4%	20%以上	30%以上	50%以上
かなり高いストレスを感じている人の割合	—	13.8%	11.5%	11.3%	10%以下	12%以下	10%以下

2 項目別の全体及び男女別推移

適正体重

- 依然男女の格差はあるものの、男女共に08年度に引き続いて若干良化。しかし全体でみると初年度の数値よりも低い水準!!
- 適正体重維持は生活習慣病対策の大事なポイント!今年度より本格実施となる特定健診・保健指導の効果に期待がかかる!

■適正体重維持者の割合

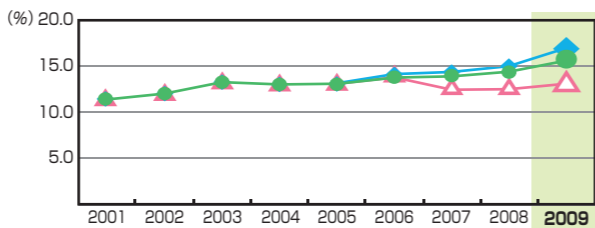


◇適正体重: BMI指数が18.5~25に入る体重を維持している人の割合

運動習慣

- 08年度に比べ全体は1.5%の良化傾向。特に男性は1.7%良化し、16%台突入!
- コナミスポーツクラブ、スポーツクラブネサンスとの法人契約を継続中! WEB歩数計も併せて、これからもどんどんご活用を!

■運動習慣者の割合

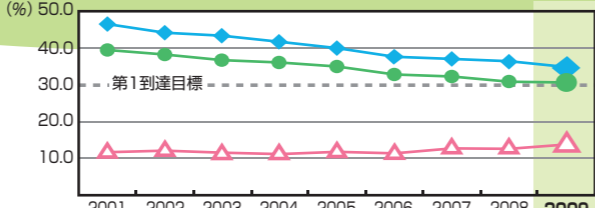


◇運動習慣: 1回30分以上の運動を、週2回実施し、1年以上継続している人の割合

喫煙習慣

- 初年度以降毎年着実に効果がみられ、全体で9.0%、男性は初年度に比べなんと11.5%も良化!
- 反対に女性は悪化傾向で、09年度は過去最悪の12.9%を記録!
- 10年度MHP21活動重点目標として、健保組合でも禁煙に挑戦する皆様を支援します。P7をご参照下さい。

■喫煙習慣者の割合

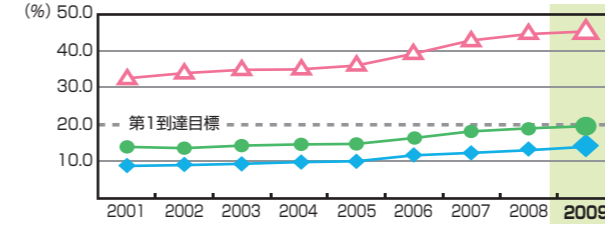


◇喫煙習慣: 喫煙している人の割合

歯の手入れ習慣

- 依然男女の格差はあるものの、初年度以降毎年着実に効果がみられ、09年度は初年度と比べると、全体で6.2%、女性はなんと13.5%の良化。
- 男性の歯の手入れ習慣者割合の向上がポイント。

■歯の手入れ習慣者の割合



◇歯の手入れ習慣: 毎食後歯の手入れをしている人の割合
ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンスを含む

ストレス

- 本調査開始3年目。08年度と比べ、全体・男性は若干良化、女性は若干悪化。
- 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)の積極的なご利用を!(詳しいご利用方法はP11をご参照下さい。)

■ストレスの高い人の割合



◇ストレス: かなり高いストレスを感じている人の割合

2010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、下記の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

三菱電機 静岡製作所
被保険者
鶴飼 由希未様

優秀賞

株式会社ダイヤモンドパソナル
被保険者
匿名希望

生活習慣変えてのばそう健康寿命

菱電化成 被扶養者
木下 愛里様

09年度ウォーキングラリー

昨年度ウォーキングラリーを実施しました。上位者および1日平均10,000歩以上歩いた方々のうち抽選で15名の方を表彰しました。※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

今年度もより参加しやすくリニューアルして実施しています。1万人参加に向けて積極的にご参加ください。

ご存知ですか ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される薬です。新薬と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品です。

高騰する医療費の有効な抑制策として、国をあげて使用促進に取り組んでいます。

当健保組合としても「ジェネリック医薬品使用促進サービス」等を実施していますが、全加入者の方々に使用のご協力をいただくため、改めて「ジェネリック医薬品お願いカード」を配布しました。（受診時に保険証とともに提出してください。）



新薬より安い

製薬会社が開発した新薬（先発医薬品）は、発売から20～25年で特許が切れます。そのあとは他の製薬会社も同じ成分で同じ薬効のジェネリック医薬品（後発医薬品）を作ることができます。開発コストがかからない分、価格が新薬の3～7割安いのが特徴です。

慢性的な病気で、長期間にわたり薬を服用する人の場合は、薬代を大きく減らすことができます（※）。

※実際に薬局で支払う金額には、薬代のほかに調剤技術料や薬剤管理料などがかかります。

ジェネリック医薬品を買うためには、医師の処方が必要

ジェネリック医薬品は、医師の処方せんを持って薬局で購入する薬です。通常では、医師が処方せんの「ジェネリック医薬品への変更不可」欄に署名しない限り、医師や薬剤師と相談のうえジェネリック医薬品を使用することができます。

●「ジェネリック医薬品使用促進サービス」の実施について

当健保組合では、平成21年1月より、主に病院や薬局から継続してお薬をもらっている方等を対象に「ジェネリック医薬品使用促進通知」をお送りしています。通知は、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代がどのくらい節約できるかを一例としてお知らせするものです。（全員に通知書が届くわけではありません。）

ジェネリック医薬品への切り替えについては、通知を持参のうえ医師や薬剤師にご相談ください。

効果は新薬とほぼ同じ

ジェネリック医薬品は、厳しい品質基準をクリアして、厚生労働省の認可を受けたのちに、販売されます。含んでいる薬効成分は新薬と同じです。

また、ジェネリック医薬品の有効成分は、長年新薬として使われてきただけに、安全性についても信頼できます。

利用にあたっての不安や不明なことがあれば必ず医師や薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリック医薬品お願いカードを活用しよう！

受診の際に窓口で、保険証と一緒にこのカードを提出して、ジェネリック医薬品がある場合は処方希望する旨を伝えましょう。医師や薬剤師に相談のうえご利用ください。

※三菱電機健康増進センターにも、備えつけのカードがあります。



<ご注意>

- どんな病気にも、あるいはすべての新薬に対してもジェネリック医薬品があるというわけではありません。また、治療方針などもあり、処方医師の裁量に任されています。
- 調剤する薬局にジェネリック医薬品を置いていないこともあります。
- 薬の成分以外の着色料や保存料などの添加剤は、製薬メーカーによって異なる場合があります。体質等によっては、薬効に差が出るケースもあります。ジェネリック医薬品への切り替えに際しては、医師や薬剤師に相談してみましょう。

TOPICS

毎月

22
禁煙の日

スワンスワンで“吸わん吸わん”

今年こそは禁煙に挑戦しよう！

たばこは、がんや循環器病をはじめ多くの疾患の危険因子であることは、広く知られています。すでに一部の自治体では本年4月より「受動喫煙防止」の規制がかけられました。喫煙者本人だけでなく、周囲の健康被害に対する禁煙対策意識はますます高まっており、さまざまな機関で禁煙の啓発キャンペーンが行われています。

「世界禁煙デー」
5月31日

「禁煙週間」
5月31日～6月6日

世界各地で、この日周辺にイベントや取り組みが行われる。今年のテーマは「女性と子どもをたばこの害から守ろう」。
〈世界保健機構(WHO)〉

「禁煙の日」

毎月22日(平成22年2月22日スタート)

2羽の白鳥(スワン)が寄り添うようなシンボルマーク。一人では我慢をする禁煙ではなく、周囲のサポートを得て禁煙に取り組んでほしい、というメッセージがこめられている。〈禁煙推進学術ネットワーク〉



三菱電機健康保険組合加入者の喫煙現状

日本全体の喫煙率は21.8%（男性36.8%、女性9.1%）※に対し、09年度MHP21健康調査では31.6%（男性35.1%、女性12.9%）と、男女構成比も影響しますが、全国平均よりも喫煙者が多い現状にあります。

※厚生労働省平成20年国民健康・栄養調査報告

禁煙は今年度のMHP21活動重点目標として、当健保組合でも、禁煙キャンペーン、禁煙冊子の配布や、禁煙外来の紹介など、禁煙に挑戦する皆様に積極的に支援してまいります。

10年度MHP21目標

- ・喫煙者の割合30%以下
- ・増加傾向にある女性の喫煙率をストップ!



思い切って禁煙に挑戦！

現在、禁煙本や禁煙イベントなどさまざまなもので禁煙に取り組めるようになってきました。禁煙を思い立ったときには、そのような気軽に取り組めるツールの他、医療専門家のサポートを受ける「禁煙外来」や「禁煙治療薬」があります。

禁煙外来

医療機関で禁煙治療をします。心理的依存やイライラなどの離脱症状(禁断症状)を医師の指導や医薬品の力を借りて克服していきます。飲み薬による禁煙法は禁煙外来のみです。この禁煙治療は一部の病院(健康増進センターでの対応も可)で、一定の条件※を満たすと保険適用にもなります。お近くの病院を検索して、問い合わせしてみてください。

※「実施医療機関の敷地内が禁煙であること」「基準以上の喫煙歴(1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が200以上)があること」など

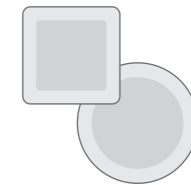
禁煙治療薬

禁煙外来で処方される薬以外にも、街の薬局で購入できる禁煙治療薬もあります。

ニコチンパッチ

ニコチンが含有されたパッチを貼ることで、ニコチンが緩やかに吸収され、吸いたい気持ちを抑えます。1日1回1枚貼るだけですが、継続的に使用し、ニコチン量を徐々に少なくしていくので、薬剤師に相談しながら禁煙を進めていけます。

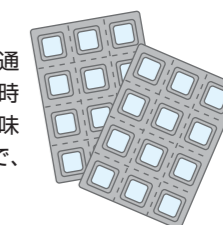
※第一類医薬品取り扱いの薬局にて購入可



ニコチンガム

パッチ同様、ニコチンが含有されています。通常のガムと同様に使用することで、比較的短い時間で効果が現れます。自分で量を調節したり、味を選んだりでき、口寂しさを助けてくれるので、禁煙対策第一歩としてオススメです。

※第二类医薬品取り扱いの薬局にて購入可



「禁煙をしたい」と思ったら身近な方法や専門家のサポートで第一歩を踏み出してみよう！



特定保健指導により、皆さんが努力した成果をご紹介します!



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コツを紹介しています。メタボ対策に限らず、皆さんも目標に向かって一緒にがんばりましょう。

三日坊主は貴方だけではない！やる気を継続させるには、ご褒美と思い込み



前号までで、やる気を継続させるには「頭で考えるよりもまず体を動かす」「マンネリを感じたら、いつもと違うことをする」をお伝えしました。いずれも脳が新しい刺激に慣れることを利用したものです。

今回は、さらに二つの方法についてお話しします。ひとつは「ご褒美を用意すること」です。ご褒美があるとやる気が出ることは、誰もが経験することです。「馬の鼻先に人参」「子どもにおもちゃ」のように、幼稚とか不純な方法と思われがちですが、心理学では「外発的動機付け」といって仕事の効率を高める手段の一つです。

私たちが行っている特定保健指導では、はじめに「何のために減量するのか」を考えてもらいます。多くの人は「いつまでも健康であるために」また「ワンサイズ下の服を買うために」「カッコいいお父さんと言われるために」等、中には「指導してくれる保健師さんや管理栄養士さんのために」という人もいます。自分の成功を願う人の喜びがご褒美になることもあります。

ご褒美には「一週間頑張れば、好きな物が食べられる」「半年間頑張れば、ボーナスがもらえる」という目に見えるご褒美や「褒められる」「達成感」など目に見えないご褒美もあります。ご褒美は、脳の報酬系(腹側被蓋野)という部位を刺激し心地良さを感じさせます。そして、この快感が動機付けになります。お酒やタバコ、麻薬も同じ部位を刺激するのですが、この部位は習慣性や依存性もあり、より強い刺激を求めたくなることもあります。以前にも申し上げましたが、やる気は脳自ら出てくるものではなく、外部からの刺激が必要なのです。

ご褒美として最初は物でもいいのですが、一番の快感は「達成感」です。減量に成功して特定保健指導対象から外れた人には、今後はその体重を維持するようにと私たちはアドバイスをします。しかし、多くの人はさらなる減量目標を立てまた頑張り始めます。目標を達成した時の快感を味わうと、人は次から次へとトライしたくなるものです。

やる気を継続するもうひとつの方法は「思い込むこと・なりきること」です。薬の効果を確かめるための臨床試験では、本物の薬と薬効成分を含まないプラセボ(偽薬)のどちらかを被験者に投与します。被験者は、自分がどちらを飲んでいるのかわかりません。しかし、プラセボを飲んだにも関わらず病気が改善することがあり、これをプラセボ効果と言います(もちろん本物と同様の効果というわけではありません)。昔から「病は気から…」といえます。実際に脳内生理活性物質に変化が起こることもあるようです。

なりたい自分を想像してみましょう。ウェットスーツ姿でサーフボードを抱える自分、42.195キロを完走する自分を思い描いて、減量に成功した人もいました。アスリートでもイメージトレーニングをします。よい意味での思い込みを強くするほど脳は快感を感じ、目標達成へのパワーを生み出すのです。

※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

(株式会社ウエル・ビーイング 鈴木 誠二)

成果 1

09年4月～10月(7ヶ月)

体重 **-7.1kg**

腹囲 **-6.5cm**

特定保健指導対象外おめでとう!!



対象者 村山 知興さん (三菱電機 熊本地区)

指導スタッフ 矢野 ゆかり (三菱電機 熊本地区 保健師)

*09年度秋の健診では、特定保健指導の対象外になりました。

ご本人の健康への取り組み

体重計測結果とグラフ化

今回の特定保健指導を機会に4月から減量活動をスタートしました。保健師さんからの的確なアドバイスを受け、食事面では、大豆製品(納豆、豆腐)の摂取、運動面では週2回・30分以上の運動を目標に、ここ数年さぼりがちであったゴルフ練習の再開と、約1万歩/日の散歩を実施しました。

また、毎日体重を量ってグラフ化し、このことが減量活動継続の「意識付け」として大変有効であったと思います。“継続は力なり!!”ですね。成果が出て改めて感じています。

今回の機会を設定してくれた、会社、保健師さんに感謝です。これからも健康維持のために「習慣化」した活動を継続していきます。



スタッフより支援したポイント

大豆製品とウォーキング

ご本人は、かねてから、魚や野菜中心の食事を摂ることと食べ過ぎないように気をつけていましたので、特定保健指導では、一步踏み込んだ栄養面と運動面をアドバイスしました。特にウォーキングの提案をしたところ、早速、歩数計を付けて歩数の目標も設定し、積極的に取り組まれました。始めはなかなか体重減に結びつかず、続けることに苦勞されていましたが、継続して努力された結果として、大きな成果につながりました。

無理のないペースで運動を「習慣化」できたことが成功の鍵だったと思います。村山さんの頑張りや成果としてあらわれ、私もたいへん嬉しく思っています。

成果 2

09年10月～10年3月(5ヶ月)

体重 **-5.4kg**

腹囲 **-7cm**

次の目標は入社時のスーツを着ること!



指導スタッフ 森 由紀 (MDライフ 名古屋 管理栄養士)

対象者 大津 晃さん (菱電工機エンジニアリング 本社)

ご本人の健康への取り組み

カロリー計算に夢中!

年々増えていくお腹回りの脂肪を気にしつつ、自発的に何かをするでもなく、特定保健指導に出会いました。

まずは食生活からと、習慣になっていた食後のお菓子を減らすアドバイスを頂き、徐々に効果が現れました。

今ではカロリー計算に夢中でリバウンドに気をつけながら、次の目標(入社時のスーツを着る)に向かっていきます。



スタッフより支援したポイント

間食の摂取カロリーを注意

食生活ではカロリーオーバーとなっていた夕食後の間食を減らす事を目標としました。習慣化していた間食を減らすのはとても難しかったかと思いますが、自ら「休業日」を作って努力され、体重が減っていく事に楽しみを覚えていただいた事が結果に繋がったのだと思います。

また、会社として新人研修で栄養教室を取り入れるなど、従業員の健康面の向上に力を入れているので、みなさんの意識が高まっています。

三菱電機 冷熱システム製作所
産業医
あら とも
荒薦 優子

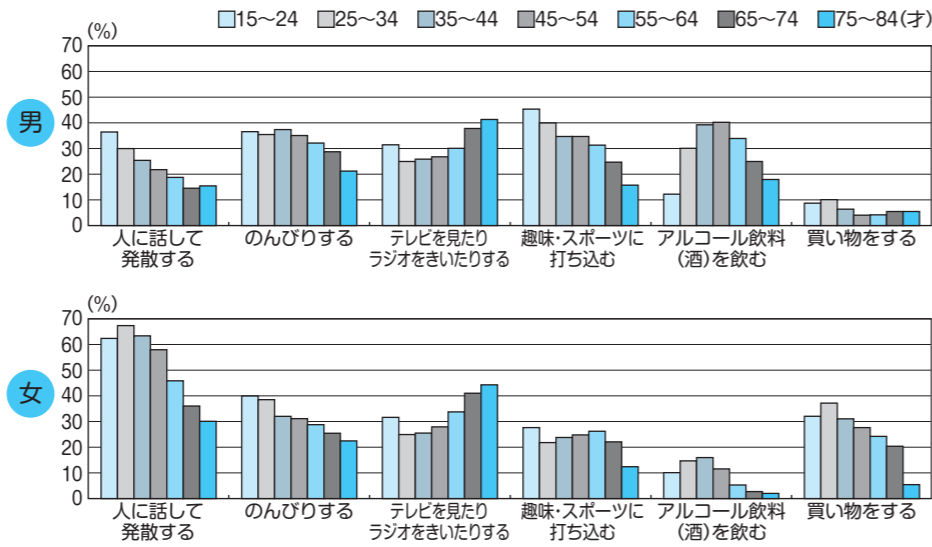


ストレス対処法 (ストレスコントロール)

ストレスコントロールには、ストレスを外へ逃がす「**ストレス発散型**」とストレスの受け止め方を強化する「**ストレス受容型**」の2種類があります。

まず、ストレス発散についてですが、ストレス発散法は図1でお示しているように、性別や年代、更には個人によっても異なります。種々のストレスをはねのけられる発散手段を持つことは、自分にとって大きな強みとなります。

図1 ストレス対処法(性・年齢別)



【平成12年 厚生労働省 保健福祉動向調査】より一部抜粋
http://www.jil.go.jp/kisya/dtjhouhou/20010416_02_dtj/20010416_02_dtj_kekka4.html

女性は話をすることで発散する人が多いのね



本当だ！
男女、年齢でも傾向が異なるのね！

次にストレス受容法についてですが、これは、筋弛緩法、自律訓練法、認知行動療法などがあげられます。

①筋弛緩法

②自律訓練法

③認知行動療法

①②は、自分自身で行えるリラックス法、③は、自分のマイナスに偏った物事の捉え方に気づき、なおしていくことにより、かかえている問題を軽くしようとする方法です。

今回は①②についてご説明します。

一緒にやってみよう



①筋弛緩法

「力を抜いてください」と言われたとき、私達は肩を落として、だらんとした姿勢をとります。しかし、本当にその力が抜けているのかと言われると、今ひとつ自信が持てないものです。この方法は、まず意識的に力を入れるという反対の行為を行ってから、一気に力を抜くことで、より深く力が抜ける感覚を味わい、リラックス状態をもたらす簡単な方法です。まず体のパーツごとに数秒間力を入れて一気に抜くという動作を行い、最後に、パーツごとに順番に力を入れていき、全身緊張状態になったところで一気に力を抜くと、とてもすっきりします。緊張状態にあるとき、仕事で煮詰まったときなど、おすすめです。

※順番：右手→左手→右腕→左腕→肩(上げる)→背中(肩甲骨を寄せる)→右足→左足(つま先まで伸ばす)→お腹→顔

②自律訓練法

自律訓練法は自己催眠の一種で、この行為を繰り返して行っていくうちに、過度の緊張がとれ、疲労が回復することがわかってきています。いつでもどこでも行えるところも利点のひとつです。

姿勢

1)両手を軽く太もものうえにおいて、椅子に深くすわる。

両手を膝の上に

足幅を肩幅に



2)両脚、両腕を軽く開いて、仰向けに寝る。背中ができるだけ床につくように。全身の力を抜く。

脇の下にボールが1つ入るぐらい軽く開く。手のひらは床に向けても、上向けでもよい

両足を肩幅ぐらいに軽く開く



公式

姿勢がとれたら、軽く目を閉じ、以下の公式を繰り返してゆっくり心の中で唱えます。

背景公式：「気持ちがとても落ち着いている」
第一公式：「右腕が重たい/左腕が重たい」
「右脚が重たい/左脚が重たい」
第二公式：「右腕が温かい/左腕が温かい」
「右脚が温かい/左脚が温かい」

まず背景公式を5~10回唱え、次に、「右腕が重たい」と唱えながら何となく右腕に意識を向けます(重くしようと努力しなくて良い)。5~10回唱えたら、同じように左腕→右脚→左脚の順番で行います。第一公式が終わったら、第二公式にすすみます(やり方は第一公式と同じです)。

消去動作

自律訓練法は自己催眠ですので、必ず催眠を消去しなければなりません(寝る際に行う場合は、そのまま眠ってしまってもかまいません)。



両手を組んで、大きく伸びをする



両手を強く握ったり、開いたりする



目を開けて、首や肩をよく回す。但し、あまり激しく回さないようにする

次回は考え方の歪みを改善する認知行動療法について、ご説明します。

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)

昼休みに森林浴！ ウォーキングラリー開催

三菱電機特機システム株式会社 西部事業部

MHP21活動として昼休みを利用し、自然豊かな環境の下、森林浴を兼ねて会社の外周を歩く運動を開催しています。年3回スタンプカードを発行して1ヶ月に10日以上歩いて毎日体重を量った人に景品を贈呈しています。2009年度特定保健指導の該当者数は、前年度と比べて30%減少しています。今後も従業員の健康づくりの一助として継続していきます。



Thanks ！ その他の事業所の健康づくり施策です。今回もご応募ありがとうございました。

三菱電機
三菱電機
三菱電機

名古屋製作所
福山製作所
受配電システム製作所

「メタボリック予防・生活習慣改善セミナー」
「リラクゼーションセミナー」
「食生活を見直そう」生活習慣病を予防しよう！

期待の30代にストレス耐性を 高める講習開催

三菱電機 中部支社

MHP21施策の一環として、公私にわたり責任が大きくなっていく30代の社員149名を対象に「ストレス耐性を高めるための習慣を学ぶ」をテーマにメンタルヘルスケア講習会を実施しました。(期間：2/26～3/24、計15回)

講師は健康増進センターの山田看護師が務め、1回10数名の少人数形式で「自分でできること」、「同僚としてできること」などについて理解を深めました。

講習会は1時間と短い時間でしたが、身近な看護師が講師を務め、少人数制ということもあり、活発な意見交換がなされました。



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
NSCA認定パーソナルトレーナー 健康運動指導士
佐藤 誠和



柔軟性の改善で身体を快適に！

シリーズ第4回目(最終回)は「ストレッチ」のご紹介です。

同じ姿勢を長時間続けていると、筋肉は硬くなり、筋力も衰え、血行もわるくなり、肩こり・腰痛の原因となります。ストレッチは筋肉を伸ばすことにより、固くなった筋肉を緩め柔軟性を改善し、血行を良くし、新陳代謝を高めます。今回は、筋肉をジワッと伸ばすスタティック(静的)ストレッチをご紹介します。

何処でも、簡単に行える「ストレッチ」是非お試しください。

ポイント

- 1 反動をつけず、各部位30秒～60秒程度伸ばしましょう
- 2 伸ばしている部位を意識しましょう
- 3 呼吸は、止めないようにゆっくりと行いましょう

※リラックスできる環境で行うと効果が出やすくなります

ストレッチの紹介

肩こり編 ～肩甲骨周辺ストレッチ～

背部



- 1 両手を身体の前で組みます
 - 2 腕を軽く伸ばし、おへそを覗き込みます
 - 3 肩甲骨の間を広げるように意識しましょう
- ※腕の中に大きな風船があるようなイメージで行いましょう

肩部



- 1 右腕を前に伸ばし、左腕で右ひじを抱え込みます
 - 2 腕がまっすぐになるように、胸側へ引き寄せましょう
- ※反対側も行いましょう
※伸ばしている肩を下げると、伸ばしやすくなります

腰痛編 ～腰部周辺ストレッチ～

腰部



- 1 両膝を両手で抱え込みます
 - 2 膝が胸に近づくように引き寄せましょう
- ※お尻の辺りにタオルなどを敷いて、傾斜をつけると伸ばしやすくなります

臀部



- 1 右足を伸ばし、左足を少し曲げ身体の右側へ倒します
 - 2 右手で左ひざの外側を軽く押さえましょう
- ※顔は天井へ向けておきましょう
※反対側も行いましょう

※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がある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。

筋肉ゆるめ運動、引き締め運動、ストレッチが肩こり&腰痛改善の3本柱

※次号からは、新シリーズ「ウォーキング」についてご紹介いたします。お楽しみに!!

ヘルシークッキング Healthy Cooking

カツオのたたきグレープフルーツ風味



1人分
エネルギー:124kcal
脂質:1.7g
食塩:0.7g

酸味で食欲もアップ

材料(4人分)

カツオ	1節(300g)	にんにく	1かけ
塩	小さじ1/4	いりごま	大さじ1
こしょう	少々	塩	小さじ1/4
グレープフルーツ	1個(正味210g)	レタス	80g
プチトマト	8個	ペビーリーフ	40g

作り方

- 1カツオは8mmくらいの厚さに切って塩、こしょうをふり冷蔵庫で冷やす。
- 2グレープフルーツの実は、切り口がカツオのたたきと同じくらい大きくなるよう、2～3房ずつにわけ、3/4を5mm厚さに切り、冷やしたカツオの間にはさむ。
- 3みじん切りにしたにんにくと②で残ったグレープフルーツ、いりごま、塩をまぜ、カツオと野菜にかける。
- 4レタスとペビーリーフ、プチトマトを添える。

初夏のカツオは、100gあたりの脂質はわずか0.5gと低脂肪で良質タンパク質を含みます。果物の酸味があるので、塩分が少なくても美味しく食べられます。

トマトとハーブの冷製パスタ



1人分
エネルギー:422kcal
脂質:11.0g
食塩:0.8g

トマトの甘さを味わって

材料(4人分)

トマト	3個(600g)	ミント	4つまみ
にんにく	2かけ	塩	小さじ2/3
スイートバジル	8枚	白こしょう	適宜
イタリアンパセリ	4枚	オリーブオイル	大さじ3
ローズマリー	4つまみ	パスタ(細麺)	320g

作り方

- 1トマトは種を除いておよそ8mmの角切り、にんにくは皮をむき包丁の背でつぶす。
- 2ボウルに①と塩・こしょうを入れる。
- 3フライパンでオリーブオイルを温めて②にかける。
- 4たっぷりの湯に塩(分量外)をひとつまみ入れ、パスタをやや軟らかめにゆで、氷水で冷やし、水気を切る。
- 5パスタを④であえて、器に盛る。
- 6イタリアンパセリとローズマリーを全体にちらす

本レシピは、アントレオリジナルです。

監修:新出 真理(ヘルスサポート研究会カナン 代表) / 調理:秋本 香奈(三菱電機ライフサービス(株)管理栄養士)他

保養所に泊まって
健康ライフ

大分湯布院 湯布郷館



温泉地として有名な大分県湯布院にある「湯布郷館」。今回は、大分の自然を大いに活用した健康イベント(10年5月実施)の様相を紹介します。



原生林の中をウォーキング!!

「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」

1日目は、天然日田杉を加工した「足踏み台」を使用し、足裏運動・ツボ押し・昇降運動を行いました。「足踏み台」を使用した運動効果には、体脂肪の燃焼、足腰の筋肉強化、疲労回復とストレスの軽減効果があり、参加者は額に汗を流し、効果を実際に感じながら取り組んでいました。

また、会場内は日田杉の美しい香りが漂っており、木の香りには血圧抑制効果があることや、木を見ることで抑鬱効果や疲労緩和といった視覚効果がある事も学び、参加者は「なるほど!」といった面持ちで熱心に受講していました。



日田杉を加工した「足踏み台」



思うように動かない 足指に四苦八苦!!



意外とハードな昇降運動!!



最後はストレッチで一日目終了



深取馬溪 神秘的な風景の深取馬溪が舞台

2日目は、紅葉の美しさで有名な「中津市・耶馬溪」までバスで移動し、約2時間の新緑ウォーキングを行いました。185段の階段を上り、耶馬溪の原生林の中を歩くウォーキングは、自然の美しさを大いに満喫する事ができ、所々地元ボランティアガイドに耶馬溪の歴史や岩の名前の由来などの説明もいただきました。当日はあいにくの天気でも気温も低かったのですが、参加者にとっては耶馬溪の神秘的な風景に魅了されたウォーキングとなりました。



緑のトンネルを抜けて 耶馬溪の更に奥へ



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

6・7月:豊後の恵み特別会席(1人5,000円)
注)写真は春メニューを掲載しています。



次の開催予告

2010年7月6日(火)~7日(水)

7/6 認知症予防・口腔衛生

7/7 湯布院町内ウォーキング(湯平地区編)

ご予約、お待ちしております!



ハイシーズンでもご予約可能な場合がありますので、一度お問い合わせください

詳しくはインターネットで ゆとライフ 検索

編集後記

夏季休暇で健康づくり

皆さん夏季休暇はどのように過ごされるか決まりましたか?

今回から健保ホームページより「体重をはかりましょう!」のPC版がダウンロードできるようになりました。パソコンをご利用の方はぜひ活用ください!

ご家族で毎日体重をはかり、ゲーム感覚で競ってみるのも楽しいかもしれませんね。

この夏、楽しみながら気軽に健康づくりに

チャレンジしてみるのはいかがでしょうか?

アントレには気軽に健康づくりができる記事をたくさん掲載しています。ぜひ、職場でご覧になるだけでなくご自宅にもお持ち帰りください。これからも「健康づくり」に役立つ情報を掲載してまいりますので、よろしくお願いたします。

(すみだのやよい)

●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

■夢科 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)