

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

No.69
2010 / 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。



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/>
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

健康の基本は休養と家族との団欒

三菱電機鎌倉製作所 所長 齋藤 淳 氏

大好評!

秋の行楽シーズンは
ヘルシーなお弁当を持って行こう

ヘルシークッキング

運動習慣づくり

新連載

ゼロからの
ウォーキング

【今号のヘルシーメニュー】

豆腐入りヘルシーミートローフ／挽肉料理は子どもからお年寄りまで大好物。もしコレステロール等が気になるなら、豆腐入りにはいかがでしょうか。冷めても美味しいのでお弁当にも大活躍です。
薄焼き卵巻きサラダ(手前)／行楽弁当には、手でつまめるサラダが便利です。ありあわせの野菜を巻けばそれで完成。薄焼き卵が大変なら、ライスペーパーで生春巻き風にしても良いでしょう。
(レシピ:12ページに掲載)

平成21年度決算報告

去る7月21日に開催された第106回組合会で、平成21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。

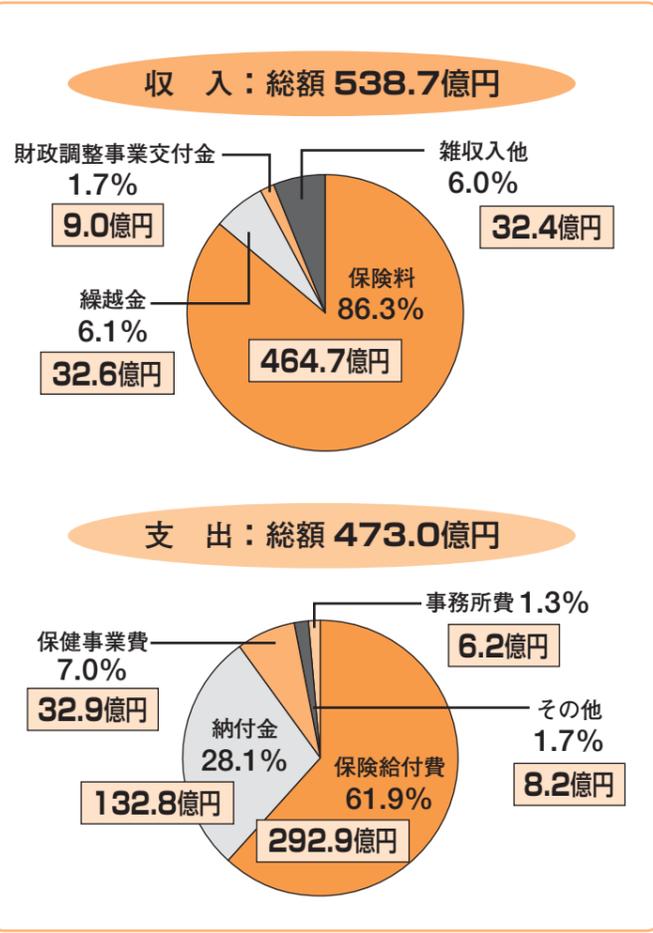
健康保険決算内容

収入面では、被保険者数は増加したものの、平均標準報酬月額及び標準賞与総額がいずれも減少し、一般保険料収入が対前年比2.1%減となりました。しかし、前年度決算残金を32.6億円繰越したことなどから、対前年比22.9億円増の538.7億円となりました。

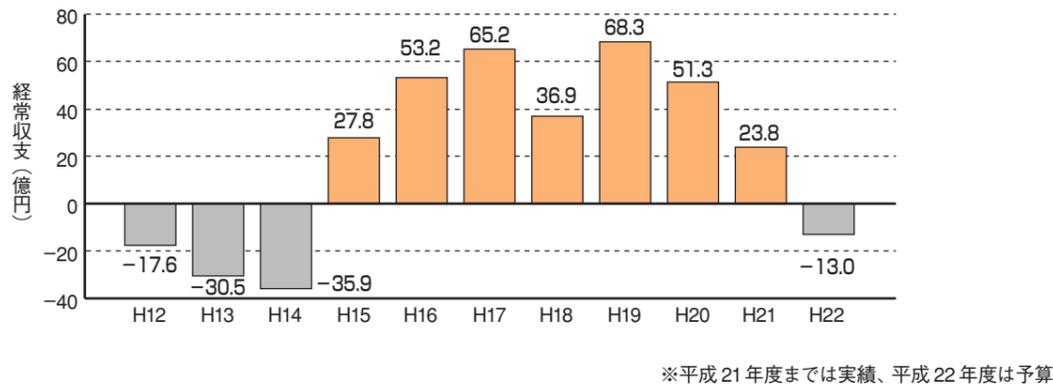
一方、支出面では、主に対前年比で保険給付費9.1億円増、納付金3.8億円増、保健事業費3.7億円増となり、支出合計で対前年比14.5億円増の473.0億円となりました。

この結果、経常収支で23.8億円の7年連続の黒字決算となりました。しかしながら、経常収支黒字額は、この2年減少傾向にあり、平成20年度に比べマイナス27.5億円と半減しています。さらに今年度は経常収支赤字予算となっており、財政は悪化傾向にあります。

このような状況下、さらなる医療費の適正化を推進するとともに、特定健診・保健指導やMHP21施策の積極的な推進による生活習慣病予防を展開し、健保財政健全化策を講じていく必要があります。



経常収支の推移



介護保険決算内容

介護保険についても、収入面で介護保険料収入が、対前年比1.4%減となりましたが、介護納付金が前々年度の精算で5.1%減となったため、3.5億円の黒字となりました。

収入		支出		収支差
介護保険料等	39.0 億円	介護納付金等	35.5 億円	3.5 億円

公 告

- 事業所の編入及び名称変更に伴い、組合規約第4条別表(1)を以下のとおり変更する。
 <事業所編入による追加(10/1付)>
 株式会社サイテック
 株式会社エニイワイヤ
 ITセミコン株式会社
 <事業所名称の変更(6/1付)>
 イサハヤオプトセミコンダクタ株式会社 ⇒ メルコアアドバンスデバイス株式会社
- 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に、33薬局を追加、3薬局を削除する。
- 第27期選挙結果について
 平成22年8月に実施されました第27期選挙により新しい議員が以下のとおり決まりましたのでご報告いたします。(任期;平成22年8月16日~平成24年8月15日)

☆:理事長 ○:常務理事 ○:理事 監:監事

選挙区	選定議員		互選議員	
	氏名	所属	氏名	所属
第1区	☆ 橋本 法知	本 社	○ 神保 政史	労組本部
	◎ 満生 忍	健康保険組合	○ 若林 国弘	労組本部
	増田 邦昭	本 社	高橋 利至	労組本部
	○ 平川 一博	本 社	○ 杉本 崇	労組本部
	監 十川 靖啓	本 社	○ 浅田 和宏	労組本部
	○ 栗田 太郎	本 社	監 高橋 隼	労組本社支部
	○ 井上 直征	MEE 本社	○ 大磯 健二	MEE 労組
	室 英之	SC 本社	當麻 裕介	SC 労組
	大石 徹也	MD ライフ本社	陣上 次郎	MD ライフ本社
	鈴木 洋徳	相 模	笹原 豊	労組相模支部
第2区	大野 康志	情報総研	田原 志浩	労組東部研究所支部
	○ 吉岡 敏郎	鎌 電	○ 岡崎 俊博	労組鎌倉支部
第3区	樋口 博之	静 電	大石 雅邦	労組静岡支部
	○ 船尾 英司	名 電	○ 杉山 和永	労組名古屋支部
	織田 巖	稲 電	戌亥 昌郎	労組福沢支部
第4区	中村 洋	中 電	村山 一之	労組中津川支部
	大河内 一洋	京 電	唐木 盛裕	労組京都支部
	○ 宮永 貢	伊 電	○ 藤原 靖彦	労組伊丹支部
	山田 英之	西 支	清宮 豊	労組通信機支部
	大塚 明彦	通 電	幾波 孝浩	労組三田支部
第5区	○ 兼松 孝次	神 電	○ 若山 忠義	労組神戸支部
	千葉 洋一郎	姫 電	萩原 孝幸	労組姫路支部
	佐々木 秀雄	山 電	西山 裕	労組福山支部
第6区	○ 橋本 誠一	パワ電	○ 田井 孝二	労組福岡支部
	友松 哲也	長 電	松本 光徳	労組熊本支部



健康の基本は 休養と家族との団欒

三菱電機株式会社 鎌倉製作所

Saito Jun
所長 齋藤 淳 氏

インタビュー：三菱電機健康保険組合 九州駐在事務所 保健師 田代 美津子

ひまわり7号、HTVといった人工衛星の宇宙システム、飛しょう体などの防衛システム、ETCなどの社会インフラシステムといった分野で、高度な技術を用いて製品の開発・生産を担う鎌倉製作所。社員は、強い使命感をもって多くのプレッシャーを受けながら数年単位のプロジェクトへ常に挑む。

そんな中、継続的にトップクラスの健康スコアを維持している。社員のさらなる健康維持はどのような方針ですすむのでしょうか。

【静】と【動】のセミナーで 従業員の健康増進

田代：企業の「健康経営」が求められる風潮の中、企業が社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。

齋藤：社員の皆さんは会社にとって大切な財産です。個々人自らが健康を守るだけでなく、企業として従業員の健康増進に取り組むことは、企業自体の健全さを確保する上で重要だと考えています。元気のある組織作りをめざすには、皆さん一人一人の能力を最大限に発揮することが必要であり、そのためには心と身体の健康維持対策に努めています。

田代：鎌倉製作所の事業内容は、人工衛星や防衛機器などの開発・生産と特徴的ですが、その中で健康づくりにおける所長の方針をお聞かせください。

齋藤：安全衛生スローガンに「全員で実践 健康 快適 危険ゼロ」を掲げています。また、経営基本方針の筆頭には「人・製品・環境・情報」の4つの

安全確保を挙げています。特に私共は多くの技術者を有し、ハードルが高くストレスのかかる事業内容であることから、心身の健康増進活動として取り組むべきことは順次取り入れたいと考えています。

田代：具体的にはどのようなことを計画・実施されていますか。

齋藤：アクティブ（動）系な内容の「ウォーキング教室」、「マラソン教室」とスロー（静）系な内容の「姿勢すっきり教室」、「リラクゼーション教室」などを実施しました。参加者も多く、それぞれに効果を感じられているようです。私としても鎌倉という立地は魅力ですし、ウォーキング教室などは、ぜひ都合をつけて参加したい教室のひとつと思っています。



▲いつも好評な健康セミナー

健康調査例年上位 さらに上をめざして

田代：MHP21の健康調査は例年上位です。09年度は総合で2位という結果でした。上位を維持するのは大変なことですが、今後の課題は何でしょうか。

齋藤：総合上位は、社員の皆さんが目的に向かって一生懸命に取り組んでいる姿勢の現われだと思えます。ただ、課題は項目別の結果にも現れています。「BMI」「ストレス」が低位であるということです。運動習慣を付け、体重を維持しなければいけないことは分かっているのですが、実際にどうして良いか分からないのだと思います。それは、セミナーの開催と参加を促すことで、少しでも適正体重の維持に役立てられれば良いと思います。また、鎌倉製作所は製作所でありながらも技術関連部門の割合が全体の4割近くを占めることから、特にメンタルヘルスへの対策は重要な課題のひとつとして積極的に取り組んでいます。

田代：メンタルヘルスへの対策として、どんな取り組みをされていますか。

齋藤：まずはカウンセリングを気軽に受けられる体制を整え、必要な部署・必要な方にはカウンセリングを受けていただいています。新入社員にも全員に体験カウンセリングを受けてもらっています。一度受けることで敷居が低くなり、何かあった際に気軽に相談できるという利点があります。

田代：所長ご自身も率先して受けられたということですが、いかがでしたでしょうか。

齋藤：人と話をする中で、悩んでいたことが整理できたり、ストレスが解消できたり、とても役立っています。また、カウンセリング以外にも、課長・係長などを対象とした研修では、階層別の役割に応じた基礎知識とロールプレイング学習のほかに、自己分析などを通してメンタルヘルス対策知識の習得に取り組んでいます。一方、一般の従業員に対しても、メンタルヘルスセミナーを開催しています。また、午後10時以降はなるべく残業しないように指導しています。

効果が見られる特定保健指導。 継続のための策も講じていきます

田代：今年度から全対象者に特定保健指導を実施することになりました。また、鎌倉製作所は健保組合と三菱電機



インタビューの保健師 田代 美津子さん(右)

とすすめている「特定保健指導の成果をあげるためのモデル事業所づくり」事業※の対象事業所に指定されています。それも踏まえて、これまでの成果や効果（社員の意識の変化、声等）をお聞かせください。

齋藤：当所では、2年前から全対象者に特定保健指導を実施しており、実際に特定保健指導を受けてみて、対象者から「脱メタボ」したとの嬉しい声を聞くことがあります。特定保健指導では、専門知識を持った指導者と一緒に自分の生活パターンを分析して、適切なアドバイスなどの支援を受けながら生活習慣の改善に取り組むことができるので、心強く有効な施策であると考えます。その一方では、改善努力を試みるもなかなか出口が見出せず、2年間連続して対象者になっている方もいると聞いています。マンネリにならないよう、指導実績から継続して対象者となる方々への指導要領の幅を持たせた指導方法や、飽きさせない効果的な指導方法への取り組みなどの課題も見えてきました。

田代：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。

齋藤：会社の財産である皆さんが意欲をもって働く職場環境を整備することは、厳しい経営環境を生き抜いていくために重要なことであり、皆さんが働くことに喜びを感じることを必然的に経営活動のプラスになると考えています。ご自身の健康維持のために運動や食生活に気をつけていただくことはもちろん、健康の基本は休養と家族との団欒です。業務を効率よく進めて、早く帰宅し、家族と会話をしたり、ゆっくり身体を休めたりすることも大切であると思います。

※モデル事業所づくり事業について

当健保組合では、今年度から特定保健指導を本格実施するにあたって、三菱電機人事部との共同事業として、三菱電機の4地区（鎌倉、名古屋、伊丹、福岡）8事業所を対象に「特定保健指導の成果を上げるためのモデル事業所づくり」事業を実施しています。

これは、事業所の健康増進センターを中核とした組織的な協働体制を確立し、特定保健指導の実施率、メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の減少率等の事業目標を達成するとともに、継続した効果的な保健指導として定着させることを目的としています。

また、この事業では、有効な健康管理体制と産業保健スタッフの地域ごとの育成システムの構築や、対象事業所の特定健診結果の有所見率及び医療費等の数値の改善を目指します。そこで得たノウハウは、三菱電機の各事業所及び関係会社へと水平展開していく予定です。



三菱電機株式会社 鎌倉製作所の概要

設立：昭和35年10月
従業員数：約2,000名
主な事業：誘導飛しょう体システム、火器管制システム、情報・通信・指揮システム、人工衛星、人工衛星搭載機器、衛星用地上設備、ITS(ETC、スマートインターチェンジ、DSRC応用システム)、高精度測位応用システム

三菱電機鎌倉製作所は、宇宙事業の国内トップメーカーの衛星工場として、国内外のさまざまな分野の人工衛星や搭載機器を手がけています。代表例として「ひまわり7号」(写真)は、今年7月から気象観測の本運用を開始し、撮像した画像は毎日の天気予報に利用されている他、東アジア・太平洋地域各国にも提供されています。後継となる「ひまわり8号及び9号」も鎌倉製作所で製造中であり、今後20年以上に亘り当社製の気象衛星が活躍する予定です。

▶ひまわり7号による気象写真

■2009年度 MHP21度調査結果【三菱電機各場所 回答人数 全体 50名以上 38事業所中順位】



三菱電機ライフサービス(株) 本社 ウェルネス事業部
フィットネスサポートセンター長

大山 敏浩



ウォーキングが良いか、ジョギングが良いか

最近、健康への関心が高まり、運動教室を担当させていただく機会が増えました。

その際、「これから運動するとしたらウォーキングが良いか、ジョギングが良いか」などというご質問をいただくことがあります。

これまでいただいたご質問や、役に立ったとの感想が多かった教室での内容を中心に、これから新シリーズでウォーキングの方法をお伝えします。知ることによって上達するのがウォーキングです！

① ウォーキングとジョギングの大きな違い

下表にてウォーキングとジョギングの特性を比較しました。大きな違いは「3. 着地時の衝撃」です。ジョギングの着地時、着地した片足が受け止める重圧は体重の2～3倍になります。

つまり、体重60kgの人で120～180kgの衝撃を受けることになります。

■ウォーキングとジョギングの特性と比較 (項目の2～5については個人差があります)

項目	ウォーキング	ジョギング
1. 動作(接地)	どちらかの足は必ず地面に接している	両足とも地面から離れる瞬間がある
2. ストライド(1歩の幅)	約60～80cm	約100～150cm
3. 着地時の衝撃	弱(体重の約1.1～1.3倍)	強(体重の約2～3倍)
4. 運動強度	弱、中	中
5. カロリー消費(ジョギングを1.0として)	0.5～0.8	1.0

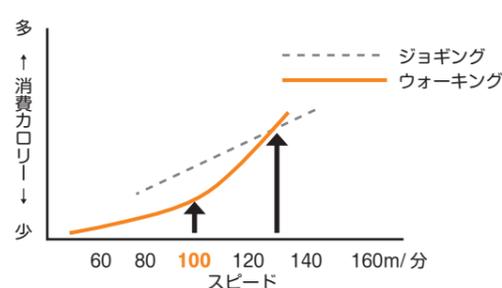


② カロリーの消費

右表にあるとおり、ウォーキングの消費カロリーは、100m/分(時速6km)ぐらいから急激に高まります。

ウォーキングスピードの上限に近くなる120～130m/分でのウォーキングでの消費カロリーは、ジョギングとほぼ同じレベルになります。

■スピードと消費カロリー



③ 「ウォーキングが良いか、ジョギングが良いか」

体力や体のコンディション、好み、運動特性などを考えて、ウォーキングかジョギングか選べばよいでしょう。

とはいえ、上記のようにジョギングは着地時の体への衝撃が大きいことや、ウォーキングでも速く歩けばジョギングとほぼ同じカロリーを消費できることを考えれば、

まずはウォーキングから始めることをお勧めします。

また、途中で駆け足を織り交ぜるなど工夫することで、運動強度を引き上げたり、将来的なジョギングへの移行がスムーズになります。

※次号は「ウォーキングの姿勢(フォーム)」についてです。お楽しみに!!

テーマ：健康と人生

しなやかに生きる

人は時間とともに変化する

「はじめ4本足。大きくなると2本足になって最後は3本足になるものな～に？」などなど*の答えは「人間」です。歩行に関してはこのように変化しますが、お肌の変化はもっと顕著です。新生児の80%は水分でできています。乳児になると70%、成人では60%くらいとなり、お肌のみずみずしさも減少します。これとは反対に、加齢と共に免疫力は低下するので、肺炎の発症率は65歳から相乗的に増加することが疾病統計から明らかになっています。

*ギリシャ神話のスフィンクスのなどなど

秩序あるものは無秩序な方向に移行する

宇宙を貫いている法則の一つに「エントロピー増大の法則」があります。簡単にいえば、秩序あるものは無秩序なものになるという法則です。人はたった1個の受精卵がある秩序をもって分裂と成長を繰り返してできた約60兆個の細胞の塊です。この細胞の塊は生まれた瞬間はほぼ100%の秩序を保っています。しかし、その秩序も時間が経つにつれて無秩序になっていく、これが老化であり、病気であり、死なのです。

人は生老病死をくりかえす

生まれてきた生命はエントロピー増大の法則に従って生→老→病→死と変化します。しかし、この法則に唯一逆らうことので

テーマ：健康の価値

教育が高いというなら、無知はもっと高くつく(ベンジャミン・フランクリン)

医療は最も高額なサービスです。痛みがあれば、どんなことをしてでも、その痛みを取って欲しいと願い、腫瘍があれば、いくらお金を出してもいいから、死なないようにして欲しいと望むからです。

秦の始皇帝がお金に糸目をつけずに、全世界から不老不死の薬を探し求めたのはあまりにも有名です。

このように本来は高額な医療ですが、保険制度が発達したわが国では医療費を全額支払うことがないので、病気をするとお金がかかることの実感が湧かないようです。たとえば、愛煙家のご主人が肺がんになって治療したとしましょう。医療費は約180万円かかります。医療保険を使った場合、単純に3割負担とすると自己負担分は約53万円となります。そのほかにも奥様やご家族は通常の生活ができなくなり、食費やタクシー代など想定外の出費がかさみます。「病気だから仕方がない」と諦めがちですが、もし、病気を未然に防げたらどうでしょう。たとえば糖尿病や高血

きるものがあります。それは、「再生」です。皮膚や髪の毛や傷の再生などがわかりやすいでしょう。

そう考えると、私たちの「生老病死」自体が私たちの体の中において繰り返されているのかもしれない。

どう生きるか？

WHO(世界保健機関)の健康の定義には「健康とは身体的・精神的・社会的に完全に良好な動的状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない」とあります。この定義から考えると、その人の生き方、考え方、周りとの関わり方を無視しての健康(良好な動的状態)は考えにくいと言えるでしょう。

しなやかに生きる

98歳で今なお現役の医者である日野原重明氏に「先生はどのような生き方を勧めますか？」と質問したことがあります。日野原氏は「全てのもものが時間と共に変化しています。ですから、私たちがしなやかさを持って変化していくことが自然で生き易いのではないのでしょうか」と答えてくれました。人は宇宙の法則に従って変化する。故に、その変化に呼応しながらしなやかに変化しながら生きる。子供のような笑顔でそう話してくれた98歳の老顔に、言葉の重みを感じました。

皆さんは、しなやかに生きられますか？

圧が原因で起る心筋梗塞の平均医療費は382万円です。その3割の自己負担分は115万円になりますが、この出費がなくなるのです。115万円あれば、いろんな事ができそうですね。それなら、血糖値や血圧にも気を使い、その両方に有効なウォーキングでもしてみようかという気がしてきませんか？風邪やインフルエンザといった感染症の予防に関しても同じです。感染はどのように起こるかわかると、簡単に予防することができるからです。

このように、人はなぜ病気になるのか？がわかると、この点に気を付けるので簡単には病気にならないものです。従って、究極の予防医療は「正しい医療知識を持って病気になりにくい行動をとる」ということとなります。病気のことを知らないか気づかないと高額な代償を払わされますが、あなたはどちらを選択しますか？

(「2009年版こんなにかかる医療費」新日本保険新聞社)



成果 1

09年11月～10年5月 (6ヶ月)

体重 **-4.6kg**
 腹囲 **-5cm**
 血圧 **-34mmHg/-14mmHg**
 中性脂肪 **-125mg/dL**

メタボから卒業おめでとう!!



指導スタッフ 若林 典子 (三菱電機 伊丹製作所 保健師) 対象者 小林 利夫さん (三菱電機 先端技術総合研究所)

ご本人からのコメント カロリーバランスの調整

保健指導を受け、半年間、昼食の白ご飯半分に取り組みました。お腹をポンポンと手でたたき、メタボ解消中よと、自分のお腹に言い聞かせたときもありました。大好きなお菓子は、食べて良く、運動量は、現状維持のプログラムでした。白ご飯半分過剰だった摂取カロリーを消費カロリーとバランスを取ることで、メタボから卒業できました。ありがとうございました。

！ スタッフより支援したポイント ご飯を減らし、間食を控えめに

BMIが適正内だったので、食事は大幅なカロリー制限でなく「主食のごはんの量を減らす」「間食を控えめに」に限定し、運動は自転車通勤の継続で計画をたてました。それを着実に実行され、見事メタボ脱出できました。無理なく実行できていたので支援終了後も継続できそうな点も理想的だと思います。まさに小林さんの努力の結果だと思います。

成果 2

09年11月～10年5月 (6ヶ月)

体重 **-9.3kg**
 腹囲 **-6cm**

目標を立てることは大事だよ



指導スタッフ 沖元 有紀 (MDライフ 丸亀支店 管理栄養士) 対象者 西谷 準一郎さん (三菱電機 受配電システム製作所)

ご本人からのコメント 次はBMI25を目指そう!

入社時75kgの体重が30年間で95kgまで増えたため08年から自転車通勤を開始。一時87kgまで減りましたが92kg台に戻り、今回の保健指導を機会に目標を立て実行することを決意しました。

- ①食事目標「夕食のご飯の量半分(2杯を1杯)」「缶ジュース(コーヒー)をやめる」
- ②運動目標「自転車通勤(往復14km)」「ウォーキング(約5.2km)」「筋トレ(腹筋30回、腕立て30回)」

その結果、ウエスト92cmのズボンがはけるようになり、柄の選択肢が増え喜んでいきます。今後リバウンドに気をつけながらBMI25を目指し頑張ります。

！ スタッフより支援したポイント 糖質のコントロールと無酸素運動(筋トレ)

食生活では、最初の目標はジュースをやめる事と、夕飯のご飯は1杯までとアドバイスを行い、その後は甘いものや揚げ物を控える事も並行して指導しました。運動面では有酸素運動は既に十分でしたので、無酸素運動(腹筋・腕立て)を取り入れることを勧めたところ、6ヵ月後には30回ずつ継続してできるまでになりました。若さを保持するために目標をしっかり立て、継続して実践されたことが一番効果の上昇した要因だと思います。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 適正:18.5以上25.0未満

三日坊主は貴方だけではない！ できるところから、頑張りすぎないこと

突然ですが、もしあなたが「マラソン完走」という目標を立てたとします。それまで運動習慣が全くないとしたら、おそらく軽いジョギングから始めることでしょう。精神力で乗り切ろうとしてもトレーニングが続かなければ、結果的に挫折することになります。目標を達成するためには、最初のハードルは高くしないこと、頑張りすぎないこと、また明日もやりたいと思わせることです。特定保健指導においても、自分の健康状態について考えたことのない方には、まず自分の検査値を確認してもらうことを第一のステップとしています。



ところが、私たちが行ったA社の保健指導対象者60人の結果では、この説とは異なり、目標が高いほど良い結果が出たのです。最初に立てた減量目標値と6ヵ月後の実際の減少量との間に正の相関がありました。A社では、全員が業務命令でこの指導を受け、数人のグループをつくり、定期的にお互いの経過を報告し合いました。「会社命令で減量？」という誤解を招くのですが、切磋琢磨できるという環境のもと、結果的に良い生活習慣が身に付いて、多くの方が減量目標達成という達成感を味わうことができました。

やる気満々な状態で立てる大目標を保ちつつ、随時達成可能な小目標に挑戦していくこと、それでも「もうやめよう…」「最初のあの気持ちはどこへ？」と感じ始めたら、その時はハードル(目標)を一旦下げてください。うまく続けることができたら、また上げればいいのです。継続する秘訣は「できるところから、頑張りすぎないこと」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

ストレス対処法 (認知行動療法)

◎認知行動療法とは

前回お伝えしたストレス対処法のうち今回は「③認知行動療法」についてお話しします。

ある出来事に遭遇したとき、全ての人がある出来事に対し、同じような感情を抱き、同じような行動をおこすかというところではありません。それらは千差万別です。「自分が抱く感情や、それに基づいておこす行動は、外部の出来事によって決まるのではなく、その出来事を自分の中でどう捉えたかで決まる」というのが、認知

行動療法の根底にある原則です。特に、ストレスフルな時には、自分のおかれている状況や出来事を客観的に捉えることは難しく、無意識のうちに否定的・悲観的に捉えてしまいがちです。認知行動療法は、このマイナスに偏った物事の考え方に気づき、これを意識的に修正することにより、出来事を肯定的かつ現実的に捉え、ストレスを軽減させる方法です。

◎認知行動療法の一例(コラム法)

「認知」とは、ものの見方・捉え方のことですが、これが客観的でなく、マイナスに偏ってしまうことを「認知のゆがみ」といいます。

この「認知のゆがみ」を、柔軟で現実的な思考に変えていく方法(認知行動療法)には、いくつか技法があるのですが、今回は「コラム法」を紹介します。

コラム法は、右ページ表のように、5段階からなっています。

ストレスがたまっていると感じたとき
(右表の(コラム表の具体例)を参照)

- I** そのストレスの原因となっている状況を書きます。
- II** 今現在抱えている気分や感情を箇条書きで書き出し、それをどのくらい強く思っているかパーセントで表します。

- III** その感情の元となった、その状況に直面したときに無意識に浮かんだ考えを、これも箇条書きで書き出します。(できるだけ多く)

ここまでは、自分が実際思っていること、感じていることを書く作業なので、比較的手をつけやすいかと思えます。特にⅢをたくさん書くことによって、自分の考え方のくせ(認知のゆがみの中でも、どの種類に偏っているか)を知ることができます。

- IV** ここが一番大事です。Ⅲの考えをくつがえすような考え方を見つけます。「もっと楽になる考え方はないだろうか」など、落ち着いて丁寧に考えてください。
- V** Ⅳの考え方をしたら、Ⅱの気分や感情の強さがどう変化したかということをパーセントで表します。

この前の続きね!

簡単に出来そうだし
おもしろそう!

■具体例

I 状況	仕事でたくさんの課題を抱えて行き詰まっている。
II その時に不快な気分・感情(%で表す)	焦り(80%) 不安(90%) 無能感(80%) 無力感(70%)
III 自動思考(感情に伴う無意識に出た考え)	①仕事が期限までに終わらないかもしれない。 ②こんな仕事もこなせないなんて自分は駄目人間だ。 ③周囲にとっても迷惑をかけてしまっている。
IV 合理的な思考	①まるで手が出ない訳ではない。 ②少しずつだが着実に仕事は終わっている。 ③仕事はもちつもたれつなのだから今回は周囲の好意に甘えよう。 ④この状況を乗り越えられれば、大きく成長できるはずだ。
V 不快な気分・感情の変化(%で表す)	焦り(50%) 不安(50%) 無能感(40%) 無力感(30%)

例を見て、こんなにうまくいくはずがないと感じられた方がたくさんいると思います。

これは、考え方の癖を直すものなので確かに最初からうまくいくものではありません。例えば、おかしな箸の持ち方をしている人が持ち方を改善しようと思ったら、何度も正しい持ち方を意識して練習しないとイケないですよ。それと全く同じで、このような考え方の修正を意識してやっていると必ずうまくできるようになり自分で自分をコントロールすることが可能になります。

人(性格も含め)を変えることは難しいですが、考え方を考えることは可能です。ぜひ普段の生活の中で取り入れていってもらえればと思います。

発想の転換が必要ねっ!

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)

「利家とまつ」 金沢城リレーマラソン出場！！

三菱電機 北陸支社

去る5月9日（日）、陸支先鋭13名が金沢城リレーマラソンに出場しました。今年は過去最多の473チーム約5,100人が参加した、非常に熱気に包まれた大会でした。

春の心地よい風が吹く中、全員で約42kmのフルコースを3時間31分04秒で完走しました。大会スローガンの「利家とまつが暮らした金沢城をみんなで力を合わせて楽しく走ろう！」のもと、1周1.9kmの金沢城を22周し、支社員やそのご



家族の暖かい声援の中、みごとタスキを繋ぐことができました。

激走を終えた参加者は安堵と爽快感の中、より結束が深まり、また来年参加したいと感じたようです。

MHP21 運動指導講習会 「ヨガ教室」開催

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

4月16日（金）定時後に、ルネサンス郡山より講師を招き、「初めてでも安心ヨガ」と題して、ゆったりと呼吸しながらポーズをとっていくプログラムを行い、各部門から約30名の方に参加いただきました。

筋肉を適度に伸ばすことで血行がよくなり、睡眠の改善や生活習慣病の要因である代謝リックシンドロームの予防・改善につながる楽しいヨガ教室を開催することができました。終了間際の瞑想の時間には、くつろぎのポーズになり、時折寝息が聞こえる程リラックスが出来たようです。



Thanks ！ その他の事業所の健康づくり施策です。三菱電機 三田製作所 「コミュニケーション・リラクゼーションセミナー」
今回もご応募ありがとうございました。三菱電機 中部支社 歯科検診実施

ヘルシークッキング Healthy Cooking

良質タンパク質源でもコレステロールを含まない大豆。肉に混ぜるとカロリーもダウン。チーズを入れてもコレステロールはわずか51mg。

豆腐入りヘルシーミートローフ



1人分
エネルギー:152kcal
脂質:7.9g
塩分:1.5g

大豆製品を上手に使うと意外な満足感

- 材料(4人分)
- 牛豚合挽き肉 200g
 - 絹ごし豆腐 200g
 - タマネギ 1/2個(75g)
 - バター 大さじ1
 - ミックスベジタブル 120g
 - 卵 1個
 - パン粉 1/2カップ
 - プロセスチーズ 50g
 - 塩 小さじ1
 - こしょう・ナツメグ 適宜
 - *ケチャップ・ソース 各大さじ3
 - 赤ワイン 大さじ1

- 作り方
- みじん切りにしたタマネギをバターで炒めてボールにとり、ミックスベジタブルを混ぜる。
 - 豆腐とパン粉を混ぜ、肉、卵、8mm角に切ったチーズを入れてよくこね、塩、こしょう、ナツメグで調味する。
 - ①に②を加えよくこね、オープンシートを引いたパウンドケーキ型に入れ、180℃のオープンで30分焼く。
 - *を合わせたものを上にかけて、さらに5分焼く。冷めてから8つに切り分ける。

薄焼き卵巻きサラダ



1人分
エネルギー:46kcal
脂質:2.4g
塩分:0.4g

たっぷり野菜で食感を楽しみ食物繊維を

- 材料(4人分)
- 卵 1個
 - キャベツ 140g(4枚)
 - キュウリ 40g(1/2本)
 - ニンジン 20g
 - 塩 小さじ1/5
 - A 酢 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - B 塩 ひとつまみ
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - 焼きあぶら 適宜

- 作り方
- キャベツの葉は塩で軽くもみ、水気をしぼって、Aの甘酢で10分ほど漬けておく。
 - 卵にBを入れ、フライパンに焼きあぶらをしき、薄焼き卵を作る。
 - キュウリ、ニンジンはせん切りにする。
 - ①のキャベツを軽くしぼって広げ、②を並べ、巻きすしの要領で巻く。

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

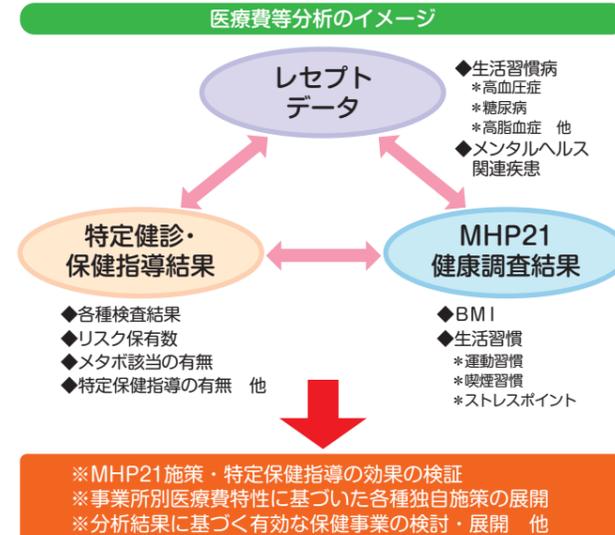
健保からのお知らせ

医療費等の分析を進めていきます！

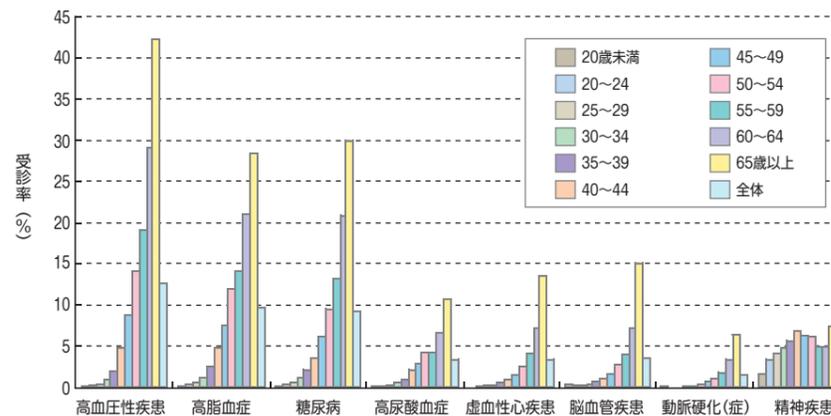
平成22年4月から電子レセプト及び医療費分析ツールを導入したことにより、詳細な医療費等の分析が可能になりました。

具体的には、レセプト（診療報酬明細書）データ、MHP21健康調査結果、特定健診・保健指導結果をリンクさせ、MHP21施策等の効果を評価したり、各事業所が特性に合った、事業所独自施策の企画に利用できる医療費分析結果の提供などを行っていく予定です。

平成22年4月から6月の3ヶ月分のレセプトデータを利用した分析結果例についてご紹介します。



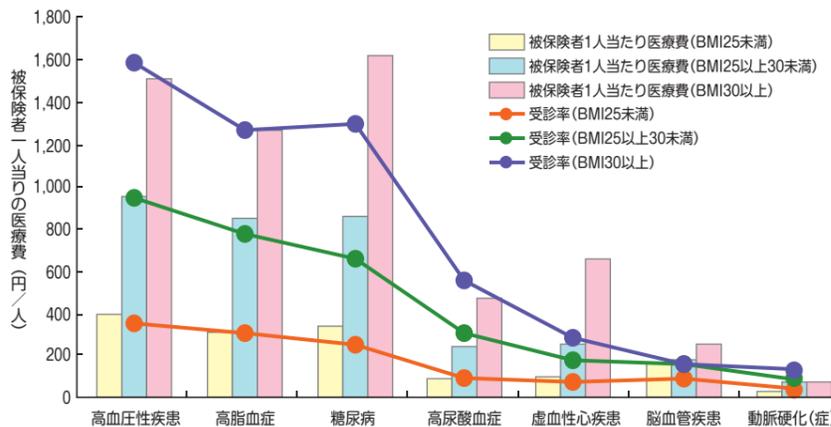
①生活習慣病及び精神疾患の年代別受診率



- ＜分析結果のポイント＞
- ◆生活習慣病は、年代が高くなるほど受診率は格段に高くなります。
 - ◆精神疾患は、現役世代では40～44歳が最も受診率が高くなります。
 - ◆65歳以上では、40%以上の方が高血圧、30%位の方が高脂血症や糖尿病の治療を受けています。

若年のうちから、生活習慣を改善し、将来の生活習慣病の発症を予防しましょう！

②BMI別生活習慣病医療費・受診率



- ＜分析結果のポイント＞
- ◆棒グラフがBMI別の被保険者一人当たりの医療費、折れ線グラフがBMI別の生活習慣病受診率を示したものです。
 - ◆ほとんどの生活習慣病で、BMIが高いほど医療費・受診率とも高くなっています。

体重管理は、生活習慣病予防のための第1歩！まずは、毎日体重を計ってみましょう。

医療機関・薬局の上手なかかり方



医療費適正化のためには、日頃から健康に気をつけ生活習慣病にかからないための、一次予防に力を入れています(例:MHP21活動)が、人は種々の状況から病気になっていきます。不幸にして病気になった時でもチョットした心がけ次第で医療費のムダをなくすることができます。今回は、そのチョットした心がけをいくつかご紹介しましょう。出来ることから実行してください。

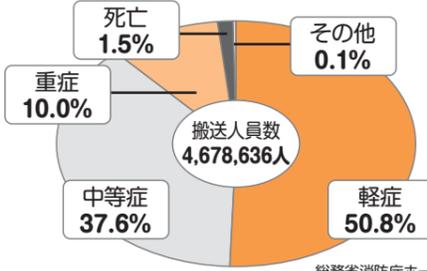
その1 緊急の場合を除き、診療は時間内に

休日・夜間に開いている救急医療期間は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。また、医療機関には決められた診療時間があり、時間外の診療や休日・夜間の受診は割増料金が請求され、自己負担もかさみます。休日・夜間に受診をしようとする際には、平日の時間内に受診ができないか、もう一度考えてみてください。

119番 いますぐ必要ですか?

平成20年度中の救急車による搬送人数は約470万人。そのうち軽症が半分を占めています。(下グラフ) このままでは本当に救急医療を必要としている人への適切な救命処置が遅れ、救える命が救えなくなります。緊急性がなく自分で病院に行ける場合や定期的な通院などでは、タクシー代わりに救急車を要請することは控え、一般の交通機関を利用しましょう。

■救急自動車による傷病程度別搬送人員(平成20年中)



総務省消防庁ホームページより

その2 小さなお子さんが急病のときは

小さなお子さんの急病、心配ですね。それが夜間・休日の場合だったら…。まず、小児救急電話相談(#8000)をご利用ください。小児科の医師や看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。 ※小児救急電話相談が利用できる時間は、お住まいの自治体によって異なりますのでご確認ください。

その3 信頼できるかかりつけの医師をもちましょう

気になることがあるときは、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

信頼できるかかりつけ医を選ぶポイント

- なるべく近所の開業医を選ぶ。
- 患者の話や話を良く聞き、説明がわかりやすい。
- 薬の説明をしてくれ、むやみに薬を出さない。
- 必要なときは紹介状を書いてくれる。
- 日常の健康管理や食生活についてもアドバイスしてくれる。

その4 重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関をあちこち受診する重複受診は、検査の繰り返しや薬の重複でかえって体に負担を与えてしまう心配があります。もちろん医療費もそれだけかかります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて話し合ってみましょう。

その5 薬をもらいすぎていませんか

薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。(薬のもらいすぎに注意しましょう。)

その6 薬の飲み合わせにご注意ください

(一緒に摂らない方がよい、薬の組み合わせ)

薬は、複数の薬の飲み合わせによっては副作用を生じることがあります。別の病気で別の医療機関にかかる場合は、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝えてください。

その7 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)は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用も安くすみます。「ジェネリック医薬品お願いカード」を活用し、医療機関や薬局で相談してみましょう。

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

MHP21 運動習慣づくりキャンペーン

ウォーキングで健康ライフ! 多く歩いて「目標110,000歩」

ウェアシステム「健康計画web」と、歩く走るをカウントできるUSB搭載「多機能歩数計(e-walky.life2)」を利用したウォーキング支援サービスを活用して、運動習慣を身につけよう!

申込は簡単! ホームページから 三菱電機健康保険組合 検索

対象者 三菱電機健康組合の被保険者および、被扶養者 参加費 1,000円(税込)

期間/対象 2010年10月16日(土)~11月15日(月) 被保険者および家族(小学生以上の被扶養者)

記録の付け方 ●1回あたり30分以上の運動ができればたらキャンペーンカレンダーに○を付けてください ●最後に自己採点。週2回以上○が付いたら目標達成欄に○を付けてください ●種目は、ウォーキングや水泳など1年以上継続できる運動とします

記録の付け方 ●1回あたり30分以上の運動ができればたらキャンペーンカレンダーに○を付けてください ●最後に自己採点。週2回以上○が付いたら目標達成欄に○を付けてください ●種目は、ウォーキングや水泳など1年以上継続できる運動とします

記録の付け方 ●1回あたり30分以上の運動ができればたらキャンペーンカレンダーに○を付けてください ●最後に自己採点。週2回以上○が付いたら目標達成欄に○を付けてください ●種目は、ウォーキングや水泳など1年以上継続できる運動とします

スポーツクラブでもウォーキング&運動不足解消! スポーツクラブ ルネサンス Monthlyコーポレート会員 月会費 4,100円(税込)/月 ※被扶養者は3,190円(税込) 1 Dayコーポレート会員 ご利用ごとに 800円(税込)/回 ※被扶養者は1,575円(税込) 約半額のうれしい運賃補助あり!

記録の付け方 ●1回あたり30分以上の運動ができればたらキャンペーンカレンダーに○を付けてください ●最後に自己採点。週2回以上○が付いたら目標達成欄に○を付けてください ●種目は、ウォーキングや水泳など1年以上継続できる運動とします

記録の付け方 ●1回あたり30分以上の運動ができればたらキャンペーンカレンダーに○を付けてください ●最後に自己採点。週2回以上○が付いたら目標達成欄に○を付けてください ●種目は、ウォーキングや水泳など1年以上継続できる運動とします

お得なキャンペーンは健保ホームページをご覧ください。 URL: http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/ または インターネットで 三菱電機健康保険組合 検索

記録の付け方 ●1回あたり30分以上の運動ができればたらキャンペーンカレンダーに○を付けてください ●最後に自己採点。週2回以上○が付いたら目標達成欄に○を付けてください ●種目は、ウォーキングや水泳など1年以上継続できる運動とします

記録の付け方 ●1回あたり30分以上の運動ができればたらキャンペーンカレンダーに○を付けてください ●最後に自己採点。週2回以上○が付いたら目標達成欄に○を付けてください ●種目は、ウォーキングや水泳など1年以上継続できる運動とします

さあ、始めましょう!

START!

10月

11月

12月

13月

14月

15月

目標達成

氏名	続柄	種目	10月	11月	12月	13月	14月	15月	目標達成
1									
2									
3									
4									

【実施報告書】

最後に自己採点、毎週2回以上、30分以上の運動ができたなら○を付けてください。

●会社名/所属/住所(退職された方のみ)

●名前

(男・女)

●健康保険被保険者証記号・番号

※すべての項目にご記入ください。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

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プログラムを、好評のため下期も開催しています。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1754-2
FAX 077-592-2477

問合せ 077-592-2525

10月12・13日

第3回 「肥満解消! 減量教室」と「西日本最後の秘境、京都芦生の森トレッキング」

3月7・8日

第4回 「寝たきり・要介護防止、筋力チェックと簡単トレーニング」と「京都観光名所、三千院とその周辺散策」



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

10月17・18日

第4回 「目指せ! 股割リストレッチ」と「国指定文化財安心院町の鏝絵(こてえ)鑑賞ウォーキングと安心院国指定名勝観光」



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

11月18・19日

第3回 「澄み切った秋の夜の星空観望会」と「リンゴ狩りと歴史街道散策」

1月14・15日

第4回 「簡単に出来るセルフストレッチ」と「冬の森を歩く 爽快! スノーシュー体験」



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

1月23日

第2回 「和太鼓体験講座」

~世界に誇る伝統楽器に触れよう! 大好評アンコール講座~



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

11月23・24日

第2回 「伊豆の小京都 修善寺温泉 いにしえ浪漫散策」と「健康セミナー」



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

問合せ 0739-47-4192

10月19・20日

第3回 「世界遺産大辺路ウォーキング」と「大腰筋エクササイズ」

11月14・15日

第4回 「世界遺産熊野古道ウォーキング」と「小さいボールで全身運動」

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

歩数計で楽しく健康ライフ!

今号より「ゼロからのウォーキング」と題し、新連載がスタートしました。一年の中でも特に過ごしやすい季節の秋を迎え、日頃から運動習慣がない方はこの機会に是非、「ウォーキング」を始められてはいかがでしょうか。

ウォーキングをされる方の多くは歩数計を持ち歩いています。私も健康への意識付けとして歩数計を使用していま

すが、健保推奨の歩数計は本当にオススメです!(パソコンへ接続すると簡単にデータ保存が可能!)

これからも読者の皆さんにとって、「健康づくり」のきっかけになるよう、役立つ情報をたくさん掲載していきますので、「アントレ」をどうぞ宜しくお願いいたします。

(関西ヘビーウォーカー)

●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)