

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

No.70
2011 / Winter

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



新春特別企画

三菱電機

三菱電機

健保組合理事長

労働組合委員長

対談

てくてく歩いて
“目標1日10,000歩”

好評連載中

ウォーキングで健康ライフ

最終回

うつ病への周囲の接し方



大好評!

おいしくて手軽。自宅で食べよう

ヘルシークッキング

百合根とエビ、蓮根の炒め物(手前)／年末年始の疲れ、風邪対策も兼ねて、食卓に強壮作用のある薬膳料理を取り入れてみませんか。百合根は精神的疲れや咳止め効果があると言われてます。クコと松の実入り中華ちまき／あまった餅米があれば、蒸し器を使わないちまきはいかがですか？クコは動脈硬化や高血圧、疲労や頭痛に、松の実は滋養強壮、活力増進、から咳に良いといわれます。(レシピ:12ページに掲載)



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)
 Hashimoto Noritomo
橋本 法知 氏



三菱電機労働組合 中央執行委員長
 Jimbo Masashi
神保 政史 氏

五十周年を節目として 更なる健康施策を

三菱電機及び関係会社トップインタビューシリーズ 新春特別企画
 三菱電機健康保険組合理事長・三菱電機労働組合中央執行委員長対談

「健康を考える～より質の高い健康企業の実現のために～」

2010年は、当健保50周年という節目の年を迎えると共に、特定健診・保健指導の本格実施年でもあり、更なる健康増進が図れるよう取り組みを強化した年でもありました。2011年は、MHP21活動最終年度を迎え、加入者の健康増進、医療費適正化など健保組合の安定継続的な運営が重要となってきます。健保50周年を迎えるにあたっての思いと、今後の方針についてお話をお伺いしました。

(聞き手：名古屋製作所 健康増進センター 保健師 永谷 有賀里〈アントレ編集委員〉)



あけましておめでとうございます。健保50周年を機に、皆さんの健康をこれまで以上にサポートしていきます。

50周年を機に各個人で健康づくりを

新年あけましておめでとうございます。今年度は健保設立50周年ということで、大きな節目の年でした。それにあたり、お気持ちをお聞かせください。

橋本 三菱電機健康保険組合が設立して50年というのは素晴らしい歴史を感じますね。設立当時はとても大変なことであったと想像します。今は健保があって当たり前となっていますが、先輩方が少しずつ良くしていこうとコツコツと活動を積み上げていただいた結

果だということ、私達も受け止めなければならないと感じています。これからも“良い健康保険組合”を築いていきたいですね。単に病気になったときにみんなであげあいましょう、ということではなく、病気にならないよう予防に力を入れ、参加しやすい健康行事や、MHP21活動を初めとする健康増進活動を積極的に展開していきたいですね。

神保 50年というのは大変素晴らしいことですね。私は、労働組合の中央執行委員長に就任したばかりですが、それ以前より、健保のありがたみを感じていま

す。医療機関にかかったときの医療費負担をはじめ、特定健診・保健指導や、病気予防のための健康施策の展開など多岐にわたっていますから。50周年にあたり、記念品を配布されるのですね。

橋本 はい。被保険者全員に、健康増進に役立つオリジナル冊子とグッズを配布することにいたしました（詳細はP7）。特に冊子には、健診結果からどのように生活改善をしていけばよいかというアドバイスや、病院の上手なかかり方などの情報を掲載しているもので、ご自分の健康づくりに役立てていただきたいという願いを込めています。

神保 このような冊子は自分自身の健康づくりの良いきっかけになりそうです。自分の気になっているところを読み、もっと知りたいことが出てきたら、保健師さんなどに聞く…ということもできますし。健康管理も最後は自分にかかってきますから。健診結果の見方など、家族で健康について考えることもできそうですね。

健康の保持増進には企業も大きな役割を

現在、国では後期高齢者医療制度に代わる新たな高齢者医療制度が検討されています。そのような世の中の動きについてお話をお聞かせください。

神保 後期高齢者医療制度は、年齢区分によって切り離した取り扱いや後期高齢者という名称、保険料の年金からの天引きなどの問題が言われていますね。最大の問題点は、家族関係や医療保険の連続性を考慮することなく、75歳に到達した時点で、これまでの制度から区分された独立型の制度に加入させることだったようですが、新たな高齢者医療制度ではどのようになるのでしょうか。

橋本 当時の説明不足もあり問題になったようですが、2013年施行に向けて検討されている新たな制度では、年齢区分をなくし、75歳以上の方も継続して加入することになるようです。また、同時に開始された特定健診・保健指導も引き続き各保険者の義務となりそうです。国は、高齢化に対応した医療費の適正化には、特定健診・保健指導の取り組みが重要であると認識しています。健保としても、MHP21活動とともに引き続き注力していくことになります。

神保 健康の保持増進に対する企業や健保の役割はますます増えていますね。職場環境や心の問題、受動喫煙防止にジェネリック医薬品の普及率向上にいたるまで、国の施策が及んでいますね。

橋本 わが国の医療保険制度を維持するため、国が医療費の増加等に危機感を持っていることの本質ではないでしょうか。当社は、第1回体力づくり内閣総理大臣賞や体力づくり国民会議議長賞を受賞するなど、早くから健康増進に熱心な企業風土にあります。従業員の健康増進については、MHP21活動を核とした現状の仕組みの中で、今以上に効果を上げることが大切と考えています。

財政健全化にはMHP21活動が切り札

2010年度予算では、8年ぶりの経常収支赤字を見込んでいますが、財政健全化の切り札はどのようにお考えですか。

橋本 まずはどのように費用が使われているか、皆が認識することが必要だと思います。その上で、やはり医療費抑制を考えるととても重要になってくるでしょう。特に、医療費の中で大きなウェイトを占める生活習慣病^{*}について、加入者全体を対象としたMHP21活動とリスクが高い方を対象とした特定保健指導を両輪とした相乗効果に期待しています。

*生活習慣病とは、悪性新生物(がん)、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病(合併症を含む)、高血圧性疾患等を指し、当健保の生活習慣病関連の医療費は、総医療費301.9億円の32.9%にあたる99.3億円に上っています(2008年度実績)。

神保 MHP21活動と特定保健指導の相乗効果に期待しているということですね。実際はどのような効果が現れているのでしょうか。





橋本 MHP21活動と特定健診・保健指導の相乗効果の検証はこれからですが、健保には、レセプトデータやMHP21健康調査結果、特定健診・保健指導結果といった健康に関する個人データの蓄積があります。これらのデータを分析してMHP21活動の施策と特定保健指導の相乗効果を検証することはもちろんですが、事業所ごとにどのような疾病構造になっているかを分析することも考えています。三菱電機グループは全国に、様々な業種、業態の事業所がありますが、疾病構造等の分析結果をフィードバックすることで、それぞれの事業所がその特性に合った施策を、主体性を持って展開することも可能ではないかと思っています。

今年新たな発展に向け、総括の年に

MHP21活動は、2002年より10年計画で実施しており、いよいよ2011年度で最終年度を迎えます。その活動の振り返りや、次の施策の計画などについてお聞かせください。

神保 MHP21活動は会社、労組、健保の三位一体で取り組んでいることが確実に成果につながっていますよね。相乗効果が出ていると思います。実際に、MHP21活動自体は地道なものです、それぞれきっかけがないと取り組めないことですよね。私自身も労組に入ってから、特に運動習慣は意識するようになりました。

橋本 そうですね。完全に定着している活動となりました。最終年度を迎える今年は、良い部分は残しつつも装いを新たに更なる発展を期することになります。そのため、新年度早々にポストMHP21活動に向けた検討委員会を立ち上げ、事業所アンケート実施等で10年間を総括し、2012年度からの新たな出発の準備をする年にしたいと思います。

神保 当健保が推進するMHP21活動を代表とする啓発事業は、“〇〇をしちゃだめだ” “〇〇をしないとべ

ナルティを”というような強制的なものではなく、自発的に行動できるよう促してくれる施策であることがとても嬉しいですね。過去の取り組みですと、全従業員にハブラシセットを配布したときです。これも“歯磨き習慣をつける”ということを強制されるわけではなかったのですが、“ハブラシセットをもらったから、お昼休みに歯を磨いてみよう”と自然に気持ちが動きました。結果的に、昼に歯磨きする人は断然増えました。今後もこのような形で健康推進活動を行っていただきたいですね。

永谷 私どもの事業所のことで恐縮ですが、名古屋製作所でも、2008年から所長室・部長・労組三役の方々に歩数計を利用してもらい、総歩数を四国八十八ヶ所めぐりにたとえて、到達札所を競う施策に参加してもらったから、大盛り上がりで現在でも続けて利用していただいています。会議で顔を合わすたびに、今日の歩数を見せ合ったりしていますし、それを見ている同じ部の方も影響されて歩数計を利用する方は自然と増えました。

橋本 皆さん、個人個人のやり方で健康づくりに取り組まれていますね。健保がそのきっかけ作りをできたようで嬉しいです。やはりからだは資本です。たとえばご自分で商売をされている方などは、もし健康を害してしまったら、商売そのものが回らなくなってしまう…。被保険者の皆様だって、そのような方々と同じ集合体だと考えていただければ、どれだけ健康が大切かというのがお分かりいただけるかと思います。健康な状態で、さまざまなものを世に生み出す集団でいたいと思いますね。健保はそれをサポートしていきたいと考えています。

神保 本来は自分でやるべき健康づくりを、健保がサポートしてくれる、と思うと本当にありがたいですよ。健康なときほど健康のありがたみを忘れてしまいます。労組も一緒に皆さんの健康づくりに取り組んでいきます。

本日はお忙しい中、ありがとうございました。
今年も健康で明るい年にいたしましょう。



健保からのお知らせ

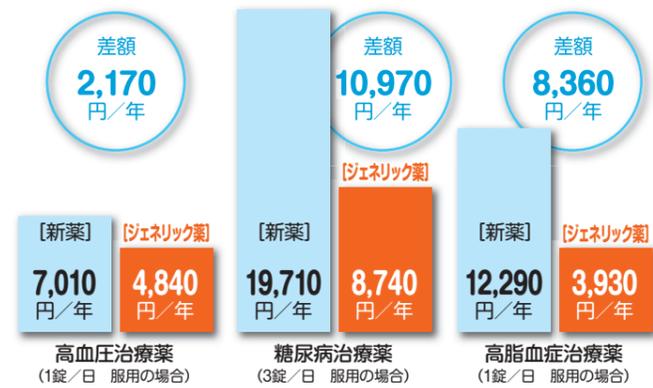
もっと知りたい

ジェネリック医薬品 <その2>



ジェネリック医薬品については、アントレ夏号 (No.68) でその特徴についてご紹介しましたが、今回は皆さまからいただいたご質問、ジェネリック医薬品の値段や安全性の「もっと知りたい」にお答えします。

どのくらい安くなりますか？



どの程度安くなるかは薬によって様々となり、同じ種類の薬でもメーカーごとに価格が異なります。
●左記は、多く使用されている新薬とジェネリック医薬品の自己負担額の比較の一例です。(自己負担3割の場合)



表記している金額は、平成22年4月時点での調剤レセプト中の薬剤費の試算であり、調剤技術料等は含まれていません。

薬代以外も安くなりますか？

ジェネリック医薬品に変更することにより安くなるのは「薬代」のみで、調剤代（調剤技術料等）も安くなる訳ではありませんが、薬代が安くなることにより、結果的に窓口で支払う自己負担額が減ることになります。(調剤薬局で薬をもらう場合)

- 薬(調剤)にかかる医療費全体(窓口で支払うのは、医療費全体の自己負担額分)
- 薬をジェネリック医薬品に変更すると…
- 薬代が安くなった分、※印部分の医療費が減少(結果的に自己負担額も減少)

	薬代	調剤代	その他
変更前	●	●	●
変更後	※	●	●

*ジェネリック医薬品へ変更するために院内処方(病院内で薬をもらう)から院外処方(調剤薬局で薬をもらう)になった場合には、薬代は安くなっても別途手数料等がかかるため、結果として自己負担額が高くなることもありますのでご注意ください。(院内処方から院外処方に変更することを勧めるものではありません。)

ジェネリック医薬品の安全性は大丈夫ですか？

ジェネリック医薬品の有効成分は、長い間実際に使われてきた先発医薬品と同じです。有効性や安全性については十分に検証されており、国が認めた医薬品です。また、右記のような基準が設けられ、安全性が保証されています。

- ①開発段階では、厚生労働省が定めたさまざまな試験を行い、先発医薬品と有効成分が同じであることが証明されています。
- ②薬事法により開発から製造・販売後まで守るべき同一の基準が設けられています。
- ③品質再評価制度に基づき、誰でも同じ試験を行って品質を確認できるように情報が公表されています。

国が目標としているジェネリック医薬品の使用率(数量ベース)は「平成24年までに30%」で、直近の発表(平成21年度値)での使用率は20%

なっています。当健保組合の使用率は、平成22年9月現在で21.5%です。今後とも、ご理解とご協力をお願いいたします。

*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。



テーマ：健康の価値

子育てを終えてからの人生と健康

50歳以降の人生を楽しむ

かつて「人生50年♪」と謳われていた時代がありました。それから平均寿命80歳の今日に至るまでには、60年ほどしか経っていません。この間に延びたのは「子育てを終えてからの第二の人生」とも言えるでしょう。

健康で寿命が延びた日本は、世界に類をみない急激な高齢社会の道先頭切って進んでいます。それが幸福なのか不幸なのかは、50歳を過ぎた我々が幸福と感じて生きているか否かで決まるように私は思います。

私自身は50歳を過ぎて「子育てを終わってからの人生、悪くない」と感じているので、寿命が延びたことを謳歌していると感じます。人生に起る様々な出来事に対する経験値が上がったこともありますし、子供の頃には持っていた「自由な時間」を、50歳を過ぎてもう一度持てるようになったからかもしれません。

しかし、時間はあっても自由に動ける身体や精神的、経済的余裕がなければこの自由な時間を楽しむことはできません。

「健康とは、肉体的・精神的・社会的（経済的）に良く在ること」としたWHO（世界保健機関）の健康の定義が、人間の幸・不幸の本質に根ざしていることを改めて感じます。



寝たきりグループと最後まで元気グループ

約60万人の医療費分析を行なってわかったことがあります。それは、50歳を過ぎた一部の男性が急激に心筋梗塞や脳梗塞・がんといった病気によって寝たきりとなることです。その割合は男性の20%、女性の10%です。これをあなたは高いと考えますか？低いと考えますか？

ちょっと不思議に感じるかもしれませんが、女性には殆ど見られない死ぬ直前まで寝たきりにならない人が、男性には10%程存在します。この違いがどこからくるのかは、健康寿命を考える上での大きなテーマになっています。

希望と共に生きる人生を！

欧米では高齢者の健康度をアンケート調査によって研究しています。その際、質問項目に「生きがい」と「セクシャリティー」の有無を確認する質問が入るそうです。異性を意識する感情と共に、自分は必要とされているという実感が高齢者の生きがいに影響を与えるというのが選定の理由です。

サミュエル・ウルマンの詩「青春」には「人は信念と共に若く、疑惑と共に老ゆる。人は自信と共に若く、恐怖と共に老ゆる。希望ある限り若く、失望と共に老い朽ちる。」とあります。「もう年だから」などと言わず、お気に入りのファッションに身を包んで、若い頃のように日のあたる街を闊歩しようではありませんか。

健保組合設立50周年記念品発送のご案内

昨年9月に被保険者の皆様にお知らせしましたとおり、健保設立50周年記念品をご自宅にお送りします。*

本記念品は、皆様の日々の健康増進に役立つ冊子とグッズのセットとなっています。これにより、皆様方の更なる健康意識の向上と健康管理の一助となれば幸いです。

なお、保険証ケースも一緒にお送りさせていただきますので、診察券やジェネリック医薬品お願いカードなどとともに大切な健康保険証を保管ください。

*平成22年8月1日時点で資格のある被保険者の皆様に対象とさせていただきます。



【発送について】1月下旬から2月中旬にかけて順次発送します。

専用申込はがきに記載された住所（新住所をご記入の方は新住所）に、ゆうパックにて発送いたします。

お送りするものは、

- ・健康ハンドブック
- ・健康グッズ（3アイテムからご選択いただいたもの）*
- ・保険証ケース

となります。同送品をご確認の上、不備がございましたら、以下の専用フリーダイヤルにお問い合わせください。

*お申し込みがない方、期限までにお申し込みをされなかった方、重複して選択された方、選択がなかった方については、健保にて選定したアイテムを発送させていただきます。また、アイテムの変更は受けられません。

スリムダイレクトマグとスポーツタオルのセット



EVA素材の折りたたみクッションとダブルステンレスボトルのセット



オリジナルウォーキングポーチ



《専用フリーダイヤル》

1月20日より、専用フリーダイヤルを設置します。2月15日を過ぎて記念品が届かない、不良品である等、不備がありましたらお問い合わせください。

なお、専用フリーダイヤルの設置期間は3月末までです。その後のご対応はできかねますので、ご了承ください。

0120-996-107（土日祝日を除く10時～17時）
設置期間 1月20日～3月31日まで

お知らせ

任意継続被保険者（任継）・
特例退職被保険者（特退）
の皆様へ

保険料納付証明書について

『平成22年保険料納付証明書』は、平成23年1月下旬に郵送されます。原則として再発行はできませんので大切に保管してください。（確定申告で必要になることがあります）



特定保健指導により、努力した成果をご紹介！
皆さんと一緒にがんばりましょう！



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 さあ、やってみよう！

「ダイエットのために食事コントロールと運動の継続を…」と固く決心しても、そのモチベーションを維持するのは容易なことではありません。ダイエットに限らず、三日坊主で終わらせないポイントを以下にまとめてみました。

第一のポイントは“飽きはくるもの”と知っておくことです。それは、自分のせいではなく、脳がその刺激に慣れてきた結果です。「やっぱり自分はダメだ」と思わず、スイッチを入れ替える時が来たと思って下さい。新しい刺激を入れて、感動する心のゆとりを持ちましょう。

自分の勉強部屋があるのに、わざわざカフェへ出かけて勉強したり、仕事をする人がいます。人がいることで落ち着き、その人々とは何の関係もないことで集中できるそうです。小学校時代の年に一度のクラス替えや学期ごとの席替えは、環境を変えて、やる気を出させる目的もあったのかもしれません。

小さい子供は何にでも感動します。ひとつのことに飽きて、次々と新しい刺激に感動することができます。第一反抗期・第二反抗期…これらも子供ながらのマンネリを打開する手段です。しかし、多くの大人は、いつの間にかこの感動する心を失ってしまいます（というより、何にでも感動しているほどの暇がないのかもしれません）。保健指導をして感じることは、小さな変化（刺激）でも感動する心を持っている方は、よい成績をあげているということです。例えば「1,000歩余分に歩けるようになった!」「1センチ腹囲が減った!」など。さらに「歩き慣れた道でも、よく見ると町は常に変化している。建築中のビル、四季の草花、これらを観察していると、楽しくて…」とおっしゃる方もいます。

第二のポイントは仲間を作ることです。カフェに出かけて勉強する人は、カフェで同じ目標をもった仲間を見つけるようです。しかし、お互いの会話はなく、ただひたすら問題を解くのだそうです。仲間が傍にいるというだけで、やる気が維持されるのですね。

日本人は欧米人に比べて、「みんながやれば、自分もやる」という連帯感や仲間意識が強いので、この方法は日本人向きと言えるでしょう。

第三のポイントは物足りないと思っても、最初は低い目標から始め、目標は徐々に上げていくことです。

「今日から一日1,600kcal以下にします!間食を断ちます!」という方がいます。しかし、無理なダイエットはリバウンドの原因になります。何よりその行動が維持できないと“しりすぼみ”という精神的にマイナスの印象を受けてしまいます。目標も食事の量も腹八分目が大事です。

最後のポイントは身体に記憶させることです。イラストで書かれたラジオ体操第一の動き、正しく順番を答えられなくても、その場で正しい動きをやって見せられる人は少なくありません。頭で考えると難しいのですが、身体はしっかり覚えている証拠です。

私は「正しい姿勢でのウォーキングで、少しでも消費カロリーをアップしましょう」と話をします。野球やテニスやゴルフで素振りの練習をするのと同じく、正しいウォーキングの動きを身体に覚えさせてしまえば、いつでもどこでも“運動中”です。

ウォーキングの気持ちよさが身体に記憶されれば、三日坊主ともサヨナラです。

(株式会社ウェル・ビーイング 鈴木 誠二)
※参考文献/池谷裕二 単純な脳、複雑な脳

成果 1

2010年2月～9月 (7ヶ月)

体重 **-5.1kg**
腹囲 **-4.7cm**
LDLコレステロール **-29mg/dl**
中性脂肪 **-125mg/dl**

結果が伴えば
やる気がでる



ご本人からのコメント **ランニングと食生活改善を**

20才の時から体重が10kg増え、健康診断のたびに高脂血症を指摘されていました。「薬は絶対に飲みたくない」と思い、運動、食事で頑張ることを決意。地域マラソンへの参加を目標にし、それに向けてトレーニングを開始しました。残業がない日や休日にはランニングの時間を設けました。また昼食はご飯を半分に、夜9時以降は食べないように心がけました。運動と食生活改善で効果が現れてよかったです。

! スタッフより支援したポイント **気持ちの変化に励ましを**

改善のプログラムは本人に作成していただくことが成功の秘訣?馬場さんは、目標をもって運動プログラムをご自分で作成しました。併せて、コレステロールを下げるため、食事に野菜を多く摂り入れるようにアドバイスしました。奥様と二人三脚で取り組まれたことも成果につながる大きな要因だったようです。楽しそうに頑張っていたことが印象的でした。

成果 2

2009年11月～2010年5月 (6ヶ月)

体重 **-6.8kg**
腹囲 **-7.0cm**
血圧 **-27mmHg / -6mmHg**

管理栄養士と
二人三脚の結果



ご本人からのコメント **健康で将来を楽しみたい**

初孫が誕生し、自分も還暦を迎えたことをきっかけに「これからはもっと健康で長生きして、孫や家族と将来を楽しみたい」と思うようになりました。そのためには適正体重に近づけることが大切だと感じ、歩数計を購入、体重と歩数を毎日記録しました。なかなか自分一人では実行できませんでした。管理栄養士さんのご指導により達成できました。これからも健康維持のために継続していきます。

! スタッフより支援したポイント **体重を記録(意識)することの大切さ**

ご自身の生活スタイルに合う具体的な目標とすることに気をつけ、①体重・歩数は毎日計測 ②夕食ご飯は3杯→2杯へ ③昼休みフリーテニス(20分)と階段昇降 ④休日は自転車を受用、の4つを計画しました。藤尾さんの将来を楽しみたい!という想いがやる気に繋がり、指導1年目では難しかった「体重計測の習慣化」にも成功!まさに「継続は力なり」を実践してくださった方です。



うつ病の方の周囲の対応

うつ病の方にとって、周りの支えは何より重要となります。
今回は、うつ病の方の周囲の対応についてお話します。

うつ病は誰でもかかる可能性があるということは頭でわかっている、やはりどこかで他人事と思っている方も多いかもしれません。

それで、いざ身近な人がうつ病になると、困惑してしまい、どう対応して良いかわからず、不適切な態度を

とってしまうことがあります。

周囲の対応として、大事なことをまとめてみましたので、心構えとして頭に留めておいていただければと思います。



1 うつ病の正しい知識をもつ

専門的な知識をもつ必要はありませんが、うつ病は脳の病気であって怠けではないこと、休養と薬による治療が重要なこと等をきちんと理解しておきましょう。

2 どっしり構える

うつ病は、症状に波があり、長期間にわたって経過をみていかなければいけない病気です。本人のちょっとした症状の変化に一喜一憂せず、どっしり構えて病気に向き合っていくという精神的余裕をもつことが大事です。

3 温かく見守る

うつ病の人は、焦りや不安、自己嫌悪などで疲れきっています。まずは本人がリラックスして休養できるように、つかず離れずの立ち位置で見守ることが大切です。

4 本人の話を聴く

最初は、同じことを繰り返したり、悲観的なことばかり言ったりするかもしれません。それに対し、苦痛を感じず、病気の一症状と考えて、本人の気持ちや考えを聴いて受け止めてあげてください。

5 決断をさせない

重大事項は先延ばしにし、日常生活事項については、できるだけ周囲から提案してあげるようにしましょう。

6 日常生活上の負担軽減

家事などは、家族で分担するなどして、本人の負担の軽減を図ることが必要です。

7 通院に付き添う

周囲からの客観的な意見は、主治医にとって大きな情報となります。また医師から直接、説明を聞くことで、病気に対する理解がより深まります。

8 薬の管理

自己判断で薬を止めてしまうことがないように、医師の指示どおり薬を飲んでいるか、気をつけてみてください。

最後にうつ病の方と身近に接する方は… ひとりで抱え込まない

長期的にサポートしていくためには、本人の悲観的な感情に引き込まれないように、ある程度の距離を保って試みていくのも大事なことです。

ご本人または周囲の対応としても
困った時は抱え込まずに専門機関などの力を借りて
治していきましょう！



「心の健康シリーズ」は今回で最終回です。長い間ご愛読ありがとうございました。

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、コレクトコールで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)



毎回多くのご応募をいただいている
健康づくり掲示板。今回は禁煙特集です！

MHP21推進委員の皆様へ
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

「呼気中一酸化炭素濃度測定会」開催

三菱電機 冷熱システム製作所

禁煙週間活動の一環として、所内での禁煙意識向上のため、6月24日の昼休みに食堂前で、呼気中一酸化炭素濃度測定会を実施致しました。

測定会には51名の方が参加されました。実際に測定して体内の一酸化炭素濃度を知ることで、タバコが身体に与える悪影響を実感し、その後実施した禁煙教室・禁煙プログラムへの参加にも繋がりました。

今後もより多くの従業員の皆さまに参加していただけるような禁煙活動を実施したいと思います。



禁煙・歯の健康づくりキャンペーン実施

三菱電機 本社

MHP21施策の一環として、去る8/24(火)から10日間『禁煙キャンペーン』と題し、本社ビル各階フロアにて肺年齢ならびに呼気中の一酸化炭素濃度測定を実施し、210名の参加がありました。肺年齢を計ることで、喫煙が及ぼす身体への影響等について関心をもていただけた行事となりました。

また『歯の健康づくりキャンペーン』として参加者に歯垢染出液を配布し、歯の磨き残しのセルフチェックと歯科医からアドバイスを実施いたしました。磨き残しを知ることで、正しいブラッシング知識の習得の機会となりました。



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 インフォメーションテクノロジー 6時間リレーマラソン出場
三菱電機 相模地区 「身体ゆがみ改善」教室

ヘルシークッキング Healthy Cooking

中国料理店の美味しさを生かしつつ、脂肪の量を工夫することで、和食並みの低カロリー・低脂肪を実現！

百合根とエビ、蓮根の炒め物

調理時間
約25分



1人分
エネルギー:142kcal
脂質:6.2g
塩分:0.7g

ショウガと冬野菜で、からだの中から温める

材料(4人分)

百合根、蓮根、エビ	各100g	塩	小さじ1/2
グリーンアスパラガス	4本	A 砂糖	大さじ1/2
赤パプリカ	2個	紹興酒、五香粉*	各少々
ショウガ	2かけ	紹興酒	大さじ5
サラダ油	大さじ2	B 五香粉*	少々
エビの揚げ油	適宜	片栗粉	大さじ3

作り方

- 百合根は軽くゆでてほぐし、蓮根は軽くゆで一口大に切る。アスパラガスは4cm、パプリカは細切りする。
- エビは殻と背わたをとって、Aで下味をつけてから、色が変化する程度に油(分量外)で軽く油通しする。
- 鍋にサラダ油を入れて千切りしたショウガ、①の野菜、②のエビを入れて炒める。
- Bの調味料と、同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで炒め合わせる。

クコと松の実入り中華ちまき

調理時間
約35分
※戻し時間除く



1人分
エネルギー:431kcal
脂質:8.9g
塩分:1.3g

香りと素材のうまみを生かした味付けを

材料(4人分)

餅米	2カップ	五香粉*	少々
干しエビ	20g	松の実	大さじ2
酒	大さじ1	クコの実	大さじ2
干し椎茸	4枚	エビの戻し汁+水	300cc
焼き豚	60g	しょうゆ	大さじ1
竹の子	60g	A 塩	少々
ごま油	大さじ1	砂糖	小さじ1
		オイスターソース	小さじ1

作り方

- 餅米は洗ってざるにあげておく。干しエビは酒と湯につけて1時間戻す。
- 焼き豚、竹の子、戻した干し椎茸は5mm角に切る。
- 鍋でごま油を熱し、エビ、②と松の実を炒め、Aの半量を加え煮立て、餅米を加え汁を吸わせ五香粉をふる。
- ③を耐熱容器に平らにのせラップをかけレンジで5分加熱。Aの残りを混ぜてラップをかけ10分加熱。
- クコの実をまぜ蒸らしたら、握り、竹の皮で包む。

*五香粉(ごこうふん):中国の代表的な混合香料で、桂皮(シナモン)、丁香(クローブ)、花椒(サンショウ)、小茴(フェネル、ウイキョウ)、大茴(八角、スターアニス)、陳皮(チンピ)などの粉末をまぜて作られ、材料の臭み消しや香り付けに用いられます。好みによってお使いください。

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



運動習慣づくり

「ゼロからのウォーキング」

三菱電機ライフサービス(株) 本社 ウェルネス事業部
健康運動指導士

谷村 遵子



理想的なウォーキングフォームの作り方

～意識しすぎるとフォームは崩れる～

寒い季節、歩くとき背中が丸まっていませんか。寒いときにこそしっかり胸を張り、大きな歩きでからだを温めましょう！

今回は、簡単に理想のウォーキングフォームを

つくる方法について説明いたします。

まずは、ウォーキング関連の雑誌や書籍などでよく目にする一般的なウォーキングフォームについて見てみましょう。

一般的なウォーキングフォーム

あなたは右の①～⑤のいくつかの事柄を同時に意識して歩くことができますか？どれだけリラックスしてのびのびと歩けるでしょうか。心理学的には人が、一つの動作を行うときに意識できることは1つだけなのです。

運動をするときにはリラックスが大切です。力むと体の各部位にストレスがかかって痛みや障害につながったり、バランスを崩したり、大きな動きができなくなるなどのパフォーマンスの低下を招きます。

そこで、簡単に理想のフォームをつくれる方法をご紹介します。



1点集中フォーム改善法

「上から吊り上げられているイメージを持って歩く」という1点だけを意識します。

頭頂部を紐で吊り上げられて少し首が伸びたようなイメージを持って歩きます。

腕振りや歩幅などは意識しません。

簡単ポイントでこんな変化があります。

- 腰高で上下動のない、体に負担をかけない歩きができます。
- 意識しなくても自然と歩幅が広がります。
- スピードがアップします。
- 姿勢が良くなり、内臓や呼吸器の圧迫を防ぎます。

寒いときにはどうしても活動量が少なくなりがちです。

そんなときにこそ普段の歩きを「しっかりウォーキング」に変えて運動量を確保してからだを温めましょう。



※次回は「正しいグッズの選び方 ～シューズ、ウェアなど～」です。お楽しみに!!

保養所に泊まって
健康ライフ

和歌山・南紀白浜 紀望館



今回紹介する健康イベントは、2010年10月19・20日に南紀白浜「紀望館」にて開催した「大辺路ウォーキングと大腰筋エクササイズ」の様相を紹介します。

第1日目

『大腰筋エクササイズ講座』

「腰痛」をテーマに講義が行われました。「腰痛」を予防するためには、「大腰筋」を鍛えることが大切と言われており、その筋肉を柔軟にし、また鍛えるためのトレーニングを学び実践しました。

トレーニングと言っても一畳分のスペースがあれば簡単にできるもの。ほとんどの方が腰痛に悩んでおられるようで、一生懸命に取り組んでいました。

約2時間のエクササイズで普段使わない筋肉を使い、汗ばむ人もいましたが、最後はスッキリした表情で一日目が終了しました。



熱心に受講中



大腰筋強化中!



左右のバランスが大切!



受講後はスッキリした表情です!



南紀白浜
紀望館



▲くえ鍋会席一人5,500円(3/31まで)

〒649-2106 和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1番1号

お問合せ TEL:0739-47-4192

FAX:0739-47-4170

E-Mail:kibou@silver.ocn.ne.jp

詳しくは
インターネットで

検索

第2日目

『熊野古道・大辺路ウォーキング』

午前10時、宿泊している「紀望館」から、ウォーキングのスタート地点である「草堂寺」に到着。早朝から降っていた雨も上がり、爽快な気分準備運動を行いました。大辺路コースはポイント毎にスタンプを押せる場所があり、参加者はスタンプラリーを楽しみながらゴールを目指しました。しかし、最大の難所である「七曲がり」坂に差し掛かると、急に足が重くなり、逃げ出したい気持ちにもなりましたが、全員で声を掛け合いながらなんとか登りきりました。つらい思いをしたぶん、景色は大変素晴らしいものでした。出発して4時間半、全員がゴールの「梵字塔」に到着しました。

ゴールした際の表情は、2日間の疲れを吹き飛ばすような最高の笑顔に満ち溢れていました。



入念に準備運動!



歴史を感じるなあ...



スタンプラリー

「めはり寿司」
美味しい!



参加者全員で
記念撮影

参加者の声

- ・ 継続して運動することの必要性を感じました。
- ・ 日常生活における健康と体力向上について、とても参考になりました。
- ・ 熊野古道について詳しい説明が聞けてよかったです。
- ・ 運動後の紀望館大浴場は最高に気持ちよかったです。
- ・ 年寄りにはぴったりな企画だなあと喜んでおります。 など

編集後記

今年の抱負は健康づくり

明けましておめでとうございます。

今年の抱負はもう決められましたか。私は、娘に負けないように体力をつけたいです。皆様もできるところから少しずつ、健康づくりに取り組んでみませんか。

まずは自分の身体や心の状態をきちんと知ることが基本です。今号のキャンペーンにぜひご参加を!忙しい毎日

でも、体重を計って、記録して、自分に意識を向けてみましょう。

また、健保50周年記念の健康ガイドブックがお手元に届きます。食事、運動、病気の説明など健康づくりのヒントを載せていますので、アントレとともに、ご活用ください。

(おてんば娘のママ)

●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)