

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

No.71
2011 / 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

ゼロからのウォーキング

正しいグッズの選び方

特定健診結果を分析!

三菱電機健保の健康度は?

新連載

悩み別
食生活
アドバイス

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

発芽玄米入り洋風ちらし(手前)／発芽玄米はビタミンEやマグネシウムを多く含みます。入学・就職などお祝い事の際、趣向を変え洋風仕立てのちらし寿司はいかがでしょう？

鯛の菜種焼／季節のお魚を玉子と菜の花で春らしく彩ります。菜の花はビタミンB1・B2・C、鉄、カルシウム、カリウムをバランスよく含み、付け合せにも添えることがおすすめです。

(レシピ:12ページに掲載)

平成23(2011)年度健保予算について

2月18日に開催された第108回健保組合会において、平成23(2011)年度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。

健康保険

平成23年度予算、 経常収支35.8億円の赤字の見込み

保険料率(78.0/1000)を維持

〈健康保険料率の内訳〉

一般保険料率	基本保険料率	52.5/1000
	特定保険料率※1	24.2/1000
調整保険料率※2		1.3/1000
計		78.0/1000

※1 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。
 ※2 調整保険料率により徴収した保険料は、財政が逼迫している健保や高額な医療費がかかった健保に交付するために使用されます。

収支概要

平成23年度の予算編成にあたっては、緩やかな景気回復の状況下、国による景気刺激策の終息、円高や資源の高騰など景気動向に不安要因がある中での予算編成となりました。

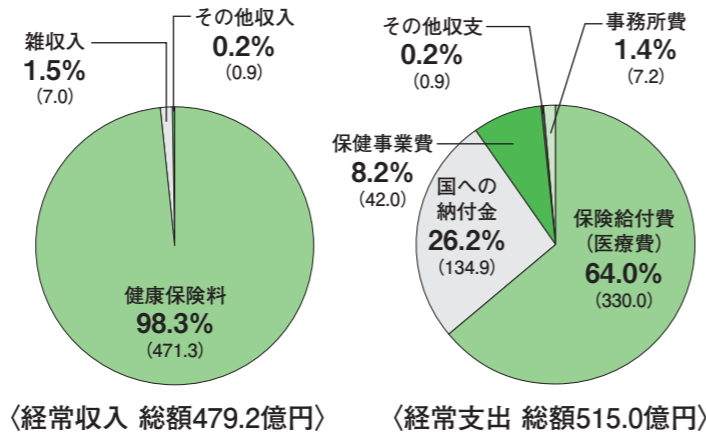
被保険者数の900人増を見込み、収入面は「保険料収入」が対前年度決算見込比で0.3%増の471.3億円となりました。

一方、支出面では「保険給付費(医療費等)」が高齢化にともない昨年度決算見込比5.2%増の330.3億円となり、加えて「国への納付金」が14.3%増の134.9億円と大幅に増加することが予想されます。

この結果、平成23年度予算ベースでは、経常収支35.8億円の赤字が予想されます。

平成23年度予算経常収支の内訳

()内単位:億円



平成23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22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23年度任意継続被保険者標準報酬月額の設定について

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額： 380,000円(平成22年度と同額)

介護保険

平成23年度予算、総枠47.8億円

介護保険料率(10.0/1000)を維持

平成23年度第2号被保険者1人当たり負担見込額が、54,200円(平成22年度：52,200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22年度決算残金を繰越すととも準備金を取り崩すことにより、現行の料率(10.0/1000)を維持します。

〈平成23年度収支概要〉

収入		支出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	4,003,623	介護納付金	4,696,968
繰越金・繰入金	773,142	積立金	80,597
雑収入	1,100	還付金	300
合計	4,777,865	合計	4,777,865

健保財政の状況について

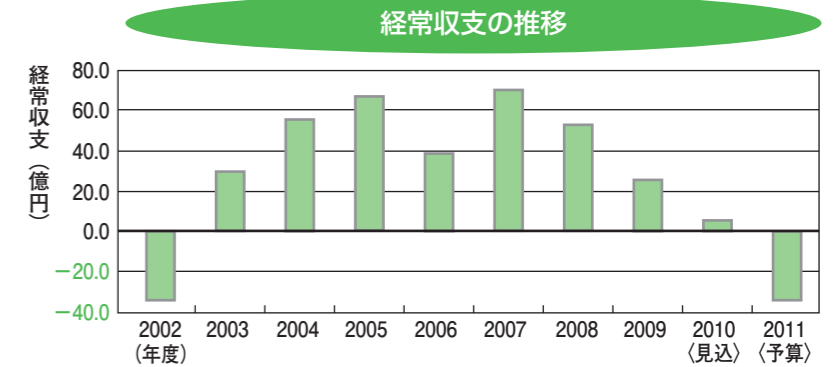
平成23年度予算では、35.8億円の経常収支赤字を見込んでいますが、財政健全化のために何が効果的か、過去からの財政状況の推移を見てみましょう！

経常収支の推移

2003年度に総報酬制(賞与からも健康保険料を徴収)が導入された以後、当健保では2010年度まで8年連続経常収支黒字の見込みですが、来年度は予算ベースで35.8億円の赤字予算となりました。

経常収支とは？

毎年安定的に収入としてある健康保険料や国庫補助金収入等から、健保運営上必要となる保険給付費、国への納付金、保健事業等の支出を差し引いたもの



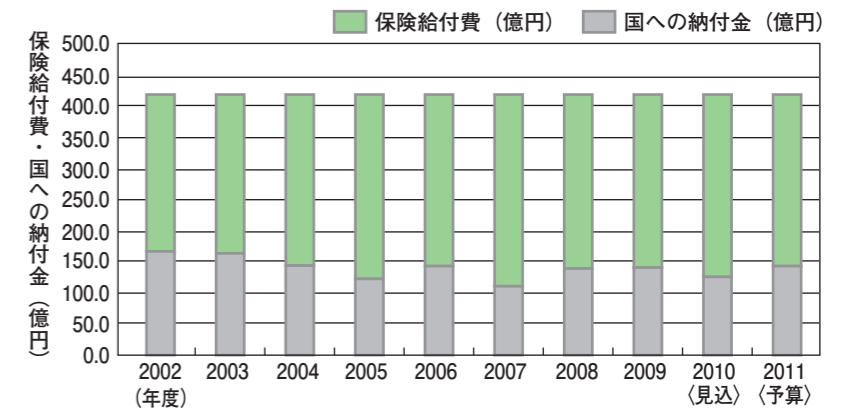
保険給付費と国への納付金の推移

経常支出の多くは、保険給付費(※1)と国への納付金(※2)で占められています。

この10年間で当健保の保険給付費は、年平均3.6%増加しています。平成23年度予算では、約330億円ですので、このままのペースでいくと毎年10億円以上保険給付費の支払が増えていくことになります。

あわせて国への納付金負担も重く、平成23年度予算では、保険料収入に占める保険給付費と納付金の割合が98.7%となり、財政的に非常に厳しい状況になっています。

保険給付費と国への納付金の推移



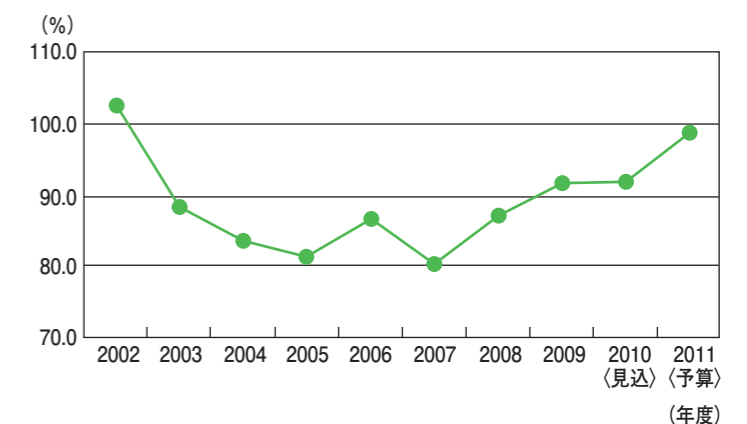
(※1) 保険給付費：当健保加入者の医療費の支払や付加金など (※2) 国への納付金：高齢者医療費への支援など

今、私たちができることは！

保険給付費や納付金は、当健保の加入者や全国の65歳以上の国民の医療費などに使用されています。加入者一人ひとりの心がけ次第で医療費を適正化することができます。

- ①日頃から健康増進を意識し、心身ともに健康な身体を維持していきましょう。
- ②病気になる時は、
 - 信頼できるかかりつけの医師を持ちましょう。
 - 重複受診はやめましょう。
 - 薬のもらいすぎに注意しましょう。
 - ジェネリック医薬品(後発医薬品)を積極的に利用しましょう。

保険給付費と国への納付金が保険料収入に占める割合



他健保と比較して

特定健診結果から当健保の健康度は!?

2008年4月から特定健診・保健指導制度がはじまってから3年が経ち、さまざまな場面で、健診結果のデータ分析が公表されるようになってきました。特定健診結果から当健保の健康度などを見てみましょう!

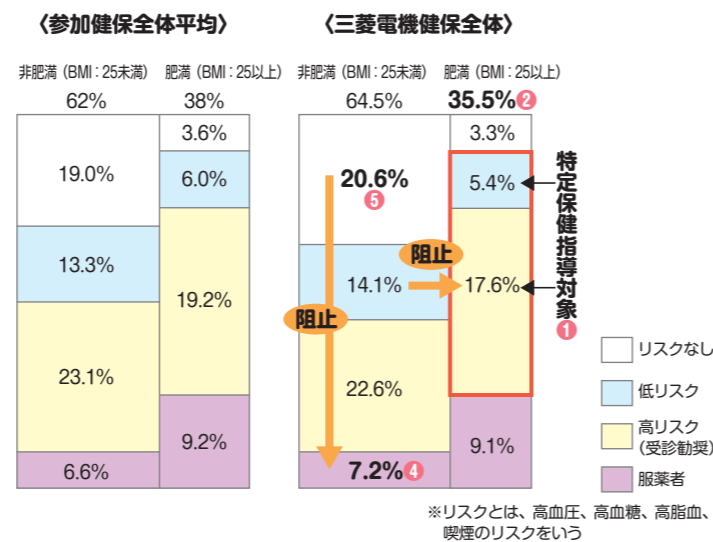
健康分布図

当健保が加入している「保険者機能を推進する会」のレセプト部会において、17健保のレセプトと健診結果を分析し、健康分布図を作成してみました。各業界を代表する17健保の平均に比べ、当健保の健康分布図はどうなっているのでしょうか。

特徴

- 特定保健指導対象が23%! 保健指導でメタボ該当者及び予備群を減少させていく必要があります。
- 肥満者の割合は、17健保平均の38%を2.5ポイント下回る35.5%と少ないものの、1/3以上の者が、BMI25を超えている。
- 肥満・非肥満とも高リスク者の割合は、17健保の平均より少なく、比較的健康度は良いと思われる。
- 非肥満者の内、服薬者の割合は17健保平均より多い。(罹患者が多い?それとも早期受診が進んでいる?)
- 非肥満者でも、未服薬者やリスクのない方は、20.6%しかおらず、MHP21活動などをとおした生活習慣の改善による一次予防が重要。この一次予防により、非肥満→肥満、リスクなし→リスクありを阻止!

健康分布図



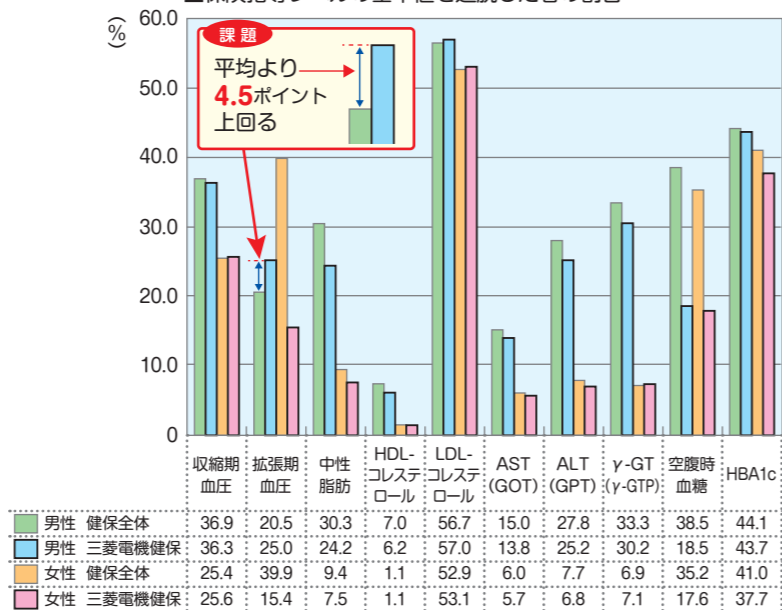
特定健診における各検査結果について

健康保険組合連合会に健診結果を提供した808健保組合と当健保の平成20年度の健診結果から、保健指導レベルの基準値を逸脱した者の割合(逸脱率÷有所見率)について比較した結果、以下のとおりでした。

特徴

- 以下の検査項目は、逸脱率が808健保平均を下回りました。
収縮期血圧(男性)、拡張期血圧(女性)、中性脂肪、HDL-コレステロール(男性)、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)(男性)、空腹時血糖、HBA1c
- 以下の検査項目は、逸脱率が808健保平均を上回りました。
収縮期血圧(女性)、拡張期血圧(男性)、LDL-コレステロール、γ-GT(γ-GTP)(女性)
- 808健保平均を下回る項目が多いことから、比較的良好な健診結果であったと考えられます。しかしながら、男性の拡張期血圧(下の血圧)は、健保連全体平均を4.5ポイント上回っており、今後の改善が必要と考えられます。

保険指導レベルの基準値を逸脱した者の割合



当健保の経年変化は?

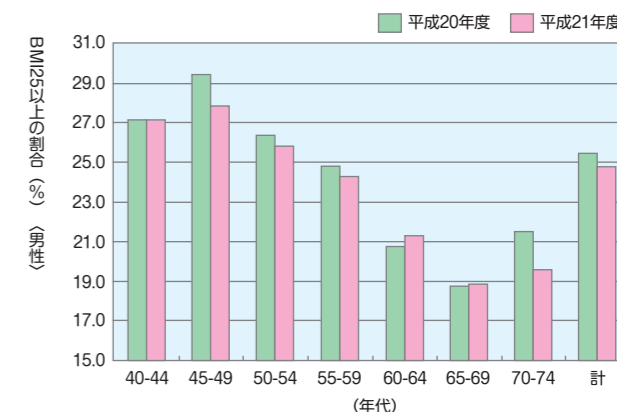
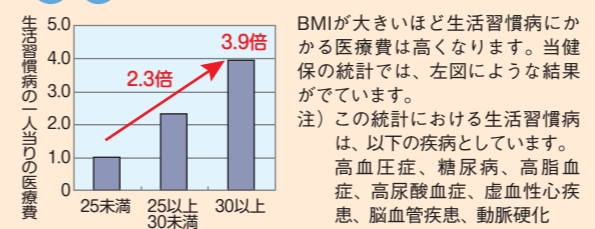
平成20年度と21年度の当健保の健診結果を比較してみました!

平成20年度と21年度の当健保の健診結果を各検査項目別に比較してみました。その中で、経年変化の認められた結果についてご紹介します。

BMI・・・Body Mass Index ; 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長

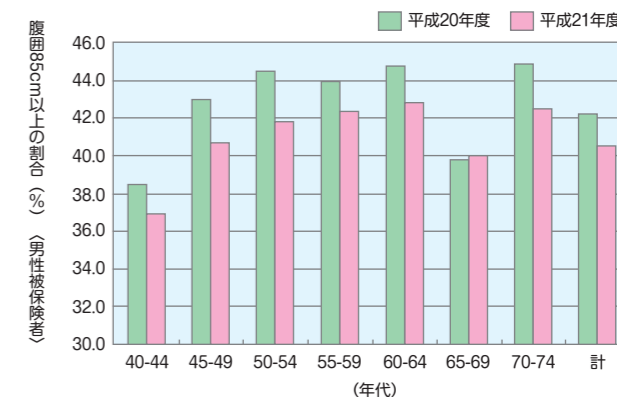
40代後半から50代にかけてBMI25以上の方の割合が減ってきました。BMIが高いほど、生活習慣病に罹る可能性も高くなります。この傾向が続いていくと良いですね。

参考



腹囲

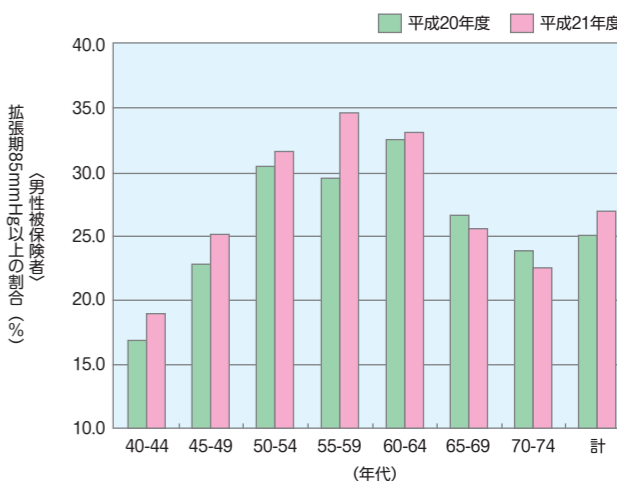
平成20年度に特定健診がはじまってから健診項目に追加された腹囲。初年度は男性被保険者の42.2%が85cmを超えていましたが、平成21年度はほとんどの年代で、85cmを超える方の割合が減少しています。マスコミを通じてメタボが認識されてきたため、メタボ対策を始めた方が多くなってきたのでしょうか。良い傾向が見られます。



拡張期血圧

生活習慣病の中でも最も受診されている方が多いのが高血圧症です。特に現役世代において、拡張期血圧が85mmHgを超える方の割合が増加しています。他健保と比較しても有所見率が高く、当健保にとって大きな課題と考えられます。

注) 血圧は血液が血管壁にかかる圧力のことです。拡張期血圧は、最も血圧が低い時の血圧を示しますが、拡張期血圧が高いと常に血管壁に圧力がかかった状態となり、心臓や脳の血管障害や腎不全などを引き起こす原因になります。日頃から減塩など食生活を中心とした改善が必要です。



★特定健診・保健指導がはじまって3年が経ちました。少しずつその効果も見えはじめてきているようですが、具体的な成果としては、まだ把握できる状況ではありません。今後は、特定保健指導を実施した方の健診結果や医療費の動向など、具体的な成果をお示していきたいと思えます。

◆健保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)に以下の事業所を追加する。

- ①メルココントロールパネルアンドコンポーネント(株)・・・平成23年1月1日付
- ②菱電スイッチギア(株)・・・平成23年4月1日付
- ③(株)青菱コミュニティ・・・平成23年4月1日付

新		旧	
<前略>		<前略>	
株式会社テクノウェア	神奈川県鎌倉市	株式会社テクノウェア	神奈川県鎌倉市
株式会社青菱コミュニティ	神奈川県鎌倉市		
三菱電機メカトロニクスソフトウェア株式会社	愛知県名古屋市	三菱電機メカトロニクスソフトウェア株式会社	愛知県名古屋市
<中略>		<中略>	
メルコ・コントロール・プロダクツ株式会社	兵庫県姫路市	メルコ・コントロール・プロダクツ株式会社	兵庫県姫路市
メルココントロールパネルアンドコンポーネント株式会社	兵庫県神戸市		
菱電スイッチギア株式会社	香川県丸亀市		
<後略>		<後略>	

(2) 組合理約第53条の2別表(3)の削除

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がある場合には、組合理約第53条の2に規定する別表3を改定していたが、厚生労働省保険局通知により、契約調剤薬局の増減(追加・解除)については、必ずしも組合会の意思決定を要しないとされた。これに伴い組合理約第53条の2に規定する別表3を削除する。

健保からのお知らせ

平成23年5月から、扶養認定基準の一部を見直します。

健康保険の被扶養者の認定基準を一部見直します(平成23年5月1日以降)。

これにより、これまでは退職後に雇用保険の失業給付を受給していても収入に含めなくてよかった配偶者(妻)も、その金額次第では退職後すぐに被扶養者になることができなくなります。

また、自営業者の収入は、総収入から必要経費を控除した所得額で判断することに変更はありませんが、必要経費は健保組合が認めたもののみとします。

詳細は4月以降、健保ホームページでご確認ください。



今年度より、毎年、被扶養者の再確認(検認)をいたします。
検認対象者については、6月中旬頃に被扶養者調書を送付します。

Topics

健保組合設立50周年記念で配付しました「健康ハンドブック」は、当健保組合のホームページでもご覧になることができます。また、「アントレ」のバックナンバーもご覧になれますので、是非、ご活用ください。

URL:<http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/>

または
インターネットで

[健康ハンドブック](#) [健保ホームページTOP](#) → [健康づくり](#) → [健康ハンドブック](#)

[アントレ](#) [健保ホームページTOP](#) → [健康づくり](#) → [広報誌「Entree」](#)



アクセス
方法

テーマ：健康と人生

「いいかげん」のすすめ

人間はいいかげん

春、新入学・新学期・新年度と、慣れない環境での生活が始まりました。親からは「ちゃんとしなさい!」と言われ、緊張する季節でもあります。

私も若い時はそうでしたが、「世の中には正しいことと正しくないこと、やるべきこととやっではないことの二つが存在していて、白か黒かはっきりさせなければならない!」と思っていました。

しかし今は、白と黒があるのではなく、限りなく白に近いグレーから限りなく黒に近いグレーまでのグレーで全てができていると考えています。

いいかげんは良い加減

私たちは生活の中で、自分に安定や安心を与えるためにルールをつくったり、方法を決めたりします。そのルールや方法はその時代のその人達によって好ましいものであって、必ずしも新しく加わった人に安心や安定を与えるものではありません。

テーマ：健康の価値

社員が健康になると企業が儲かる!?

生産資本の75%は人的資本

ノーベル経済学賞を受賞した米国のゲイリー・ベッカーは、「労働集約型の現代社会では生産資本の75%が人的資本である。故に、生産性を上げるには社員の健康が不可欠である。」と言っています。

社員が健康になると会社は儲かる

その理論に基づいて社員の健康管理に投資をすると、フェデックス社は、①医療費の削減、②欠勤や障害疾病の低減による労働生産性の向上、③集中力の向上による不良品発生率やクレームの低下によって投資額の3.1倍の利益が得られたそうです。

このようなデータが米国では公表されるので、社員の健康管理に投資する会社の株は投資家によ

にもかかわらず、ちゃんとやろうとする人は「それには従わなければならない」と客観的判断を下し行動します。

哺乳類は本来、生きやすい所に移動しながら生きる生物です。ですから、この不自然さは強いストレスとなります。

客観的に見ると「いいかげん」に見えることも、主観的に見ると「良い加減」であったりします。ポジティブ心理学が専門の古川真人氏(昭和女子大教授)は「人生は客観的に生きるよりも主観的に生きた方が生きやすい」と言っています。客観的生き方から主観的生き方への転換は「しなければならないことをする生き方から、したいことをする生き方」への転換と言えるかもしれません。

新しい環境にさらされる春、自分の気持ちに正直になって、居心地の良い場所や他人との距離を求めてはいかがでしょう。

て買われ、株価はさらに上がるそうです。

その恩恵は家庭にも

会社が儲かると、その利益はボーナスやベースアップとして社員に分配されます。そのうえ、社員が病気にならないので保険料も安く済みます。保険料は社員の給料と企業の人件費から支払われるので、純粋なコストなのです。そのコストが削減され、病院での自己負担もなくなるのですから、家計は大助かりです。

江戸時代の浮世草子に「風が吹けば桶屋が儲かる」という話がありますが、「社員が健康だと会社も株主も社員の家族も儲かる」と言えそうですね。

家族でお得に自然を満喫

三菱電機 保養施設を利用しよう

温泉、眺望、四季折々の自然、そして美味しい海の幸や山の幸が味わえる三菱電機の保養施設。
今回は、各施設の特長や見所をじっくりご紹介します！

和歌山県/南紀白浜 紀望館

眺望の美しい最上階のレストランで、水揚げされたばかりの新鮮な海の幸をお楽しみ下さい。とれたての「活き」をご用意した地産産会席は人気のメニューです。



泉質 ナトリウム-炭酸水素塩・塩化物温泉

ナトリウム-炭酸水素塩は肌を滑らかにするため、「美人の湯」とも言われます。塩化物を含んでおり、塩の成分が付着することで、保湿剤のような役割をはたし、肌の乾燥を防ぎます。肌のツルツルとした滑らかさと保湿効果が同時に期待できる一石二鳥の温泉です。



おすすめ度 ★★★★★

近隣施設のご案内

アドベンチャーワールド 車10分——かわいいパンダ必見
熊野古道 中辺路 車15分——足をのばせば「世界遺産」も
白浜ビーチゴルフ倶楽部 車10分——提携料金でプレー可

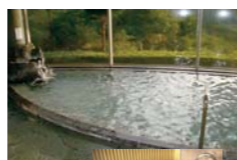
大分県/湯布院 湯布郷館

雄大な由布岳と爽やかな高原を背景に、名産の軍鶏や、関あじ、豊後牛など地産地消にこだわった「料理長おすすめ」の食材料理は、要チェック。地酒、焼酎も多数揃えています。



泉質 単純温泉

温泉分析書によると単純温泉のくくりになっていますが、成分内容は炭酸水素イオン、塩化物イオンの割合が多く、紀望館のお湯に近い成分を含んでいます。pH8.0の弱アルカリ性は「美肌の湯」として、小さなお子さまからお年寄りまで安心して入れる優しい「家族の湯」として、幅広くご利用いただける泉質です。美しい景色に囲まれた広い露天風呂はおすすめ。



おすすめ度 ★★★★★

近隣施設のご案内

金鱗湖 車10分——湯布院のメインストリートも近くに
九重夢大吊橋 車40分——高さ173mの人道大吊り橋は日本一
湯布高原ゴルフクラブ 徒歩1分——宿から移動時間なしが魅力

長野県/蓼科高原 天望館

夜には天体観測が可能な天望館。巨大望遠鏡で満天の星空を観測してみよう！間近まで野生のシカが訪ねてくることもあります。



滋賀県/琵琶湖 湖西荘

琵琶湖畔にたたずみ、四季折々の美しさが堪能できる湖西荘。大阪方面からのアクセスも便利。夏は湖水浴、冬はスキーもできます。



静岡県/伊豆高原 五景館 高陽楼

一面ガラス張りの温泉から、相模湾に昇る、日の出が望める高陽楼。豊富な地魚を中心としたお料理でつづるのひとときを。敷地内の畑で「みかん狩り」も楽しめます。



神奈川県/横浜 MELONDA あざみ野

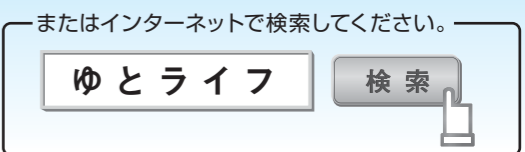
首都圏にあるアーバンリゾート施設。どこへ行くにも便利なロケーションと、オリジナリティ溢れる季節ごとの懐石料理がおすすめです。



保養所の予約には、『ゆとライフ ドットコム』を活用しよう！

「ゆとライフ ドットコム」は三菱電機OB・OGおよび三菱電機・三菱電機グループ会社従業員向けの会費無料の会員制ポータルサイトです。保養所の予約には、ゆとライフドットコムのご利用が便利ですので、ぜひご利用ください。

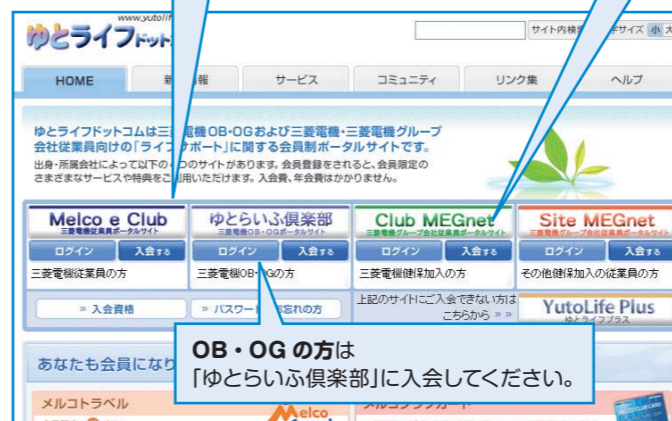
1 <http://www.yutolife.com>にアクセスしてください。



2 「ゆとライフ ドットコム」の画面が表示されたら、入会資格を確認し、ログインしてください。

三菱電機従業員の方は「Melco e Club」に入会してください。
※Melco e Club登録時のIDとパスワードは下記のとおりです。
ユーザーID：マンナンパー
パスワード：西暦生年月日(8桁)

三菱電機関係会社従業員の方(三菱電機健保の被保険者)は「Club MEGnet」に入会してください。



OB・OGの方は「ゆとらひふ倶楽部」に入会してください。



保養所豆知識

予約が取れないじゃないの？

- A1 年末年始・お盆・ゴールデンウィークといった長期休暇は予約が集中しますが、3ヶ月前から予約の抽選を行っています。倍率表示画面を参考に早期計画と日程次第で予約の当選確率は一気にアップします！
- A2 インターネット保養所予約システムを利用した予約状況の確認ができるのは3日前までです。3日前から当日までにキャンセルが生じる場合もあるので、直前の予約状況の確認は直接各保養所までお問い合わせください！
- A3 保養施設予約センターを活用ください。専任スタッフが皆様の保養所に関するご要望にお応えします。
Tel 03-6402-6401 (平日9:00~18:00)

保養所は本当に安い？

例えば家族4人【本人・妻・息子(小学生)娘(幼稚園)】で紀望館を利用した場合、1泊2食(入湯税込み)で23,620円です。ゆったりとしたお部屋に旬のお料理、本格的な温泉で、ご満足いただけます。

※注意
「湯布郷館」は同額の料金ですが、「高陽楼」「天望館」「湖西荘」「あざみ野」では若干料金システムが異なります。

※各保養所の所在地、連絡先などは、当冊子裏表紙をご覧ください。

三菱電機ライフサービス(株) 長崎支店
健康運動実践指導者・管理栄養士

上野 真知子



正しいグッズの選び方

～シューズ、ウェア～

さあ歩こう!と決めたとき、あなたは何かから準備しますか。カッコいいシューズにウェアから!という方も多いのではないのでしょうか。

ウォーキンググッズを選ぶときには、気に入ったデザインを選ぶことも大切ですが自分の体に合っていることがより重要なポイントになります。見た目のみで選んでしまうと、ケガのもとになりかねません。

今回は、シューズとウェアの選び方です。

シューズ ウォーキングにとって一番大事なグッズです!

以下の5点をチェックしてみてください。

履く前に

- ①ヒールカウンターが強く、しっかりしている
- ②靴底にある程度厚みがあり、



履いてみて

- ③かかとをヒールカウンターにつけて履いたとき、つま先に余裕があり指が自由に動く
- ④つま先をトントンとして足を前につめて履いたとき、かかとと靴の間に人差し指が一本入る
- ⑤くるぶしがシューズに当たっていない

足のどこかに違和感がある状態で無理をすると脚、膝、腰などをいためてしまう恐れもあります。自分で納得するまで、じっくり選びましょう!

動きやすいことが基本

ウェア 季節、天候、気温の変化によっても違ってきます。

■暑いとき

ポリエステル素材などの撥水性が高く、乾きの良い素材のものがおすすめです。

■日差しの強いとき

熱中症予防のため、通気性の良い帽子をかぶりましょう。日焼けにも注意し、肌が隠れる服にするか、日焼け止めをぬりましょう。

ポイント

ウォーキング専用の靴を

- ウォーキングでは、接地時の衝撃が小さく地面との接地時間が長いことから、安定性がよく、足首などに負担をかけないため、固すぎず、柔らかすぎず、安定した着地ができることが大切です。
- 脂肪燃焼・ヒップアップ効果などのシューズもありますが、これからウォーキングを始める方は、基本的フォームを整えるために専用のウォーキングシューズを選ぶことをお勧めします。
- 値段が高いからといって必ずしも良いシューズであるとはかぎりません。お店の方に相談し納得がいくまで試し履きしてみてください。

<靴下も大切です!>

靴下には、防臭・疲労軽減・衝撃や足先の冷えなどを緩和し、靴擦れやマメを予防するなどの効果があります。

種類も様々ですが、5本指靴下なら、足の指が自由に動き、指の間の汗を吸収するといったメリットがあります。

■寒いとき

保温性の高いウィンドブレーカー、耳あて、手袋を着用しましょう。また、汗をかいたときにある程度着脱できるものが望ましいです。

正しくグッズを選んで、快適にウォーキングを楽しみましょう!

※今回は「リスクマネジメントについて 一気をつけること」です。お楽しみに!!

悩み別 食生活アドバイス

第1回 高血圧予防

三菱電機ライフサービス(株)本社
ウェルネス事業部
管理栄養士

谷村 遵子



高血圧がなぜ良くないか

血圧が高いと心臓にも血管にも余計な負担がかかり、脳卒中・心臓病・腎臓病による腎不全・動脈瘤など、心・血管疾患が発生しやすくなります。これは高い血圧が血管内皮にダメージを与え、動脈硬化を起しやすくなるためです。

予防・改善には「食生活の見直し・塩分制限」「運動」「禁煙」「規則正しい生活」「ストレスの軽減」などが有効です。

高血圧予防の食事ポイント

血圧を下げるポイントは、なんと言っても「塩分を減らすこと」です。

味付けを変えるのは「なかなか難しい」と考えずに、チャレンジしてみましょう。

<塩分を減らす!>

塩分が多い食品は汁物、漬物、ソーセージ・かまぼこなどの練り製品です。



塩分の目安 一日7g (日本人の平均摂取量は12~13g)
目標 -3g (1日10g以下)

目標塩分を達成するために

①「薄味はものたりない…」方へ

塩味しっかりメニューは1品だけに!
味付けはそのまま変えずに量を変える。

◆味噌汁を1日で1杯(塩分約2.0g)を減らす

→1回(1杯)減らすか、1回の量を半分にする

◆漬物3食小皿に(塩分約0.5g×3食)

→1回にする=1日-1gの減塩

◆練り製品(ソーセージ、ハム、かまぼこ)は意識して「半分」に

②「つい醤油をかけてしまう」方へ

+香り+コク+酸味+辛味で量を少なく!

減塩醤油にもおすすめです。

+酸味: レモン、ゆずの酸味でさっぱりと

+コク: 生姜、にんにく、経節などを醤油さしに入れば、オリジナル減塩醤油に!

+香り: ゴマ、ねぎ、海苔の香りを生かして。辛さ、コク、香りがそろった食べるラー油やカレー粉もおすすめ

これは便利! 減塩グッズ!



醤油の量が減らせる便利グッズもおすすめ!

◆減塩醤油さし

醤油さしを傾けると醤油が1滴ずつかけられ、かけすぎがなくなります。

◆スプレー式醤油入れ

醤油が霧状に吹きだし少量で全体に。

塩分量などは
健保設立50周年記念「健康ハンドブック」P58~59
も参考にしてください。

野菜に多く含まれるカリウムは降圧効果抜群

カリウムは、塩分に含まれて血圧を上げる原因となるナトリウムとのバランスで血圧を調整しています。

★尿を通してナトリウムの体外への排泄を促します。

★末梢の血管を拡張し、血圧を下げる効果も期待できます。

※カリウム制限のある方は、かかりつけの医師にご相談ください

【季節の野菜をたっぷり!】

菜の花、たけのこ、アスパラガスなど春の野菜にはカリウムが豊富。野菜を食べるときは、調味料の塩分に注意! 減塩の工夫で「塩分増やさず野菜を増やす」を意識してたっぷりとりましょう!

MDIT 本社地区ソフトボール大会

三菱電機インフォメーションテクノロジー

当社では健康増進と職場内交流を目的としたソフトボール大会を毎年開催しています。今回も11/20(土)に鎌電 富士塚グラウンドにて前日までの天気予報を覆し、穏やかな秋日和の中で開催しました。社長から新入社員、ご家族・応援団を含め6チーム約160名が参加し熱戦を繰り広げました。社長のランニングホームランや、各チームでファインプレー・珍プレーが続出し、白熱した試合が展開されました。昼食ではMDライフ製のトン汁を美味しく頂き、参加された方々は日頃の運動不足とストレスを解消され、多くの方との親睦を深めつつ、爽やかな汗を流し、楽しい一日を過ごしました。



第二回運動教室『ドッチビー講習会』開催

三菱電機 相模地区

10月20日(水) MHP21活動の一環としてドッチビー講習会を開催し、19名が参加しました。ドッチビーとは、外はナイロン・中はウレタンでできた、当たっても痛くない安全性の高いフライングディスク(商品名:フリスピー)です。日本選手権大会優勝の成績を持つインストラクターの方を講師に迎え、基本的な投げ方・取り方の練習後ドッジボール形式のゲームを行いました。狙った相手に当てようと気合をこめて投げる人、積極的にキャッチする人、コート中を逃げ回る人、参加者全員がとても楽しく運動することができました。



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 福山製作所 「先生と一緒に禁煙しようキャンペーン」
三菱電機 中部支社 「食生活セミナー」 「禁煙教室」
三菱電機 受配電システム製作所 「運動の秋」運動イベント



メルポパのメタボ日記～実践編～ 特定保健指導の現場から

特定保健指導により、努力した成果をご紹介します。
皆さんも一緒にがんばりましょう！

成果1 綾田さんのメタボ日記 妻の協力でバランスよく

before うん、ばんとかせな、いけん

改善ポイント
・食事バランス
・ウォーキング

目標 3kg減!!

2kmウォーキング 一旦は挫折

after

本人からのコメント
食事バランスに加え、外出時は極力歩く習慣を継続します

成果2 森田さんのメタボ日記 食事制限と運動

対象者 森田 英昭さん (三菱電機 名古屋製作所)

指導スタッフ 遠藤 早紀さん (三菱電機ライフサービス 名古屋支店 管理栄養士)

2010年1月～7月(6ヶ月)

体重 -9.7kg
腹囲 -9.0cm

DATA

目標 「入社時の体重!」

改善ポイント
・食事制限
・運動
・体重記録をグラフ化

before

目標 継続!

after

本人からのコメント
管理栄養士の面談・メールで「見られている」意識を強く持ち、継続できました

スタッフより支援したポイント やる気が成功の秘訣

BMIは適正範囲だったため、無理のない範囲で計画。食事バランスがやや偏っていたため肉類を食べ過ぎないように指導し、運動はウォーキングから始めました。その後、異動で職場が変わり運動量が減ったことで逆に6ヶ月後には1万5千歩を目指すほど継続して歩いています。綾田さんのやる気が成功の秘訣だったと思います。

対象者 綾田 久和さん (三菱電機 受配電システム製作所)

指導スタッフ 竹村 洋子さん (三菱電機 受配電システム製作所 産業)

2009年10月～2010年5月(7ヶ月)

体重 -2.0kg
腹囲 -5.0cm
脂質 中性脂肪406mg/dl 減

DATA

ヘルシークッキング Healthy Cooking

新しい始まりが多い春。ストレスも溜まってしまう時期にはビタミン・ミネラルが必要です。発芽玄米・アボカド・菜の花・チーズはバランスが良く、食べ合わせの効能も十分発揮できます！

鯛の菜種焼

春野菜で自然のうちにリフレッシュ



調理時間 約30分

1人分
エネルギー:200kcal
脂質:8.5g
塩分:0.7g

材料(4人分)

鯛 4切れ
酒 大さじ2
醤油 大さじ2

ゆで卵 1ケ
菜の花 1束

砂糖 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1★
味噌 大さじ1

作り方

- 鯛を油と醤油に最低15分つけ、下味をつける。
- オープンに入れ、190℃で8分焼く。(トースターでもフライパンでも焼き網でもOK)
- ★を②に塗り、ゆで卵を飾り、上面をオープンであぶる。
- ③を皿に盛り付け、刻んだ菜の花を飾る。

※春の鯛を「桜鯛」と言います。他に鯛でも美味しく召し上がれます。
※ゆで卵は、白身と黄身に分け、一度蒸らすと細かくなります。裏ごしが面倒なときは細かく刻むだけでもOK。

発芽玄米入り洋風ちらし

玄米はストレス抑制作用のギャバが白米の約10倍



調理時間 約45分

1人分
エネルギー:351kcal
脂質:4.3g
塩分:1.4g

材料(4人分)

米 合わせて2合
発芽玄米 大さじ1
酒 大さじ1
こしょう 少々
醤油 小さじ1
コンソメ 小さじ1

塩 小さじ1/2
砂糖 大さじ1
酢 大さじ2
サラダ油 小さじ1弱
レタス/ハム 各4枚
パプリカ(赤) 1/4ケ
チーズ 2切れ
アボカド 1/2ケ
絹さや又はアスパラ 飾り
刻み海苔

作り方

- ①といだお米と★を合わせ炊き上げる。
- ②炊き上がったら合わせ酢(*)又はドレッシングを混ぜ合わせる。
- ③さっとゆでたパプリカ、ハム、チーズを②に加え、さっぱり混ぜる。
- ④アボカドを混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、絹さや又はアスパラ、刻み海苔を飾る。
※細く切った、ガリを付け合せてもOK

平成23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23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23年度健診のお知らせ」（黄色い封筒）にてご確認ください。

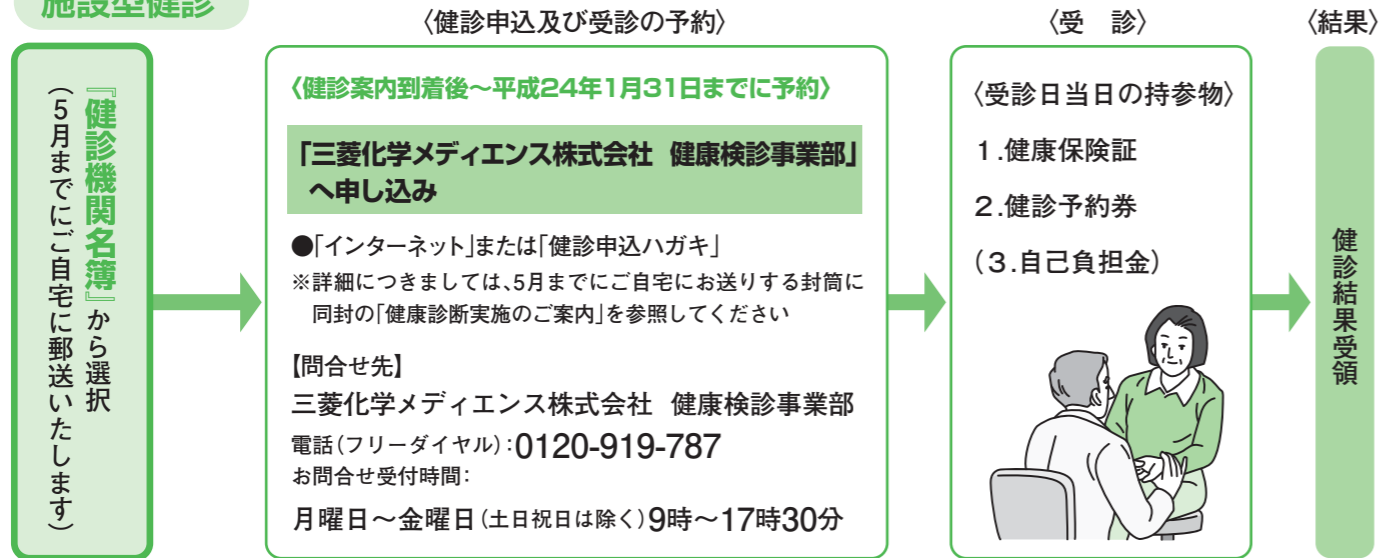
※平成23年度は、平成24年3月末現在で35歳以上の皆様を対象としています。

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。

特定健診必須項目をすべて含んだ基本検査項目だけの受診であれば、健診の受診日当日、窓口での自己負担は発生しません。（オプション検査をご希望で、自己負担が発生した場合のみ窓口でお支払いいただきます。この場合、自己負担額を「健診制度3」で申請することはできません。）

施設型健診



女性の方へ

巡回レディース健診

巡回レディース健診は、短時間で受診がすみ、受診者は全員女性ですので安心して受診いただけます。また、この巡回レディース健診は、「特定健康診査」の項目が全て含まれています。ぜひ受診しましょう。

対象

三菱電機健康保険組合に加入している35歳以上74歳以下の特例退職・任意継続被保険者および被扶養者の女性
※被保険者の退職及び扶養削除により資格喪失された方は、対象外です
ご了承ください(受診日が資格喪失後となる申し込みはできません)

ご注意:地域によって実施機関や検査内容が異なりますので、詳細は送付されてきた「健診のご案内」をご覧ください

巡回レディース健診 検査項目

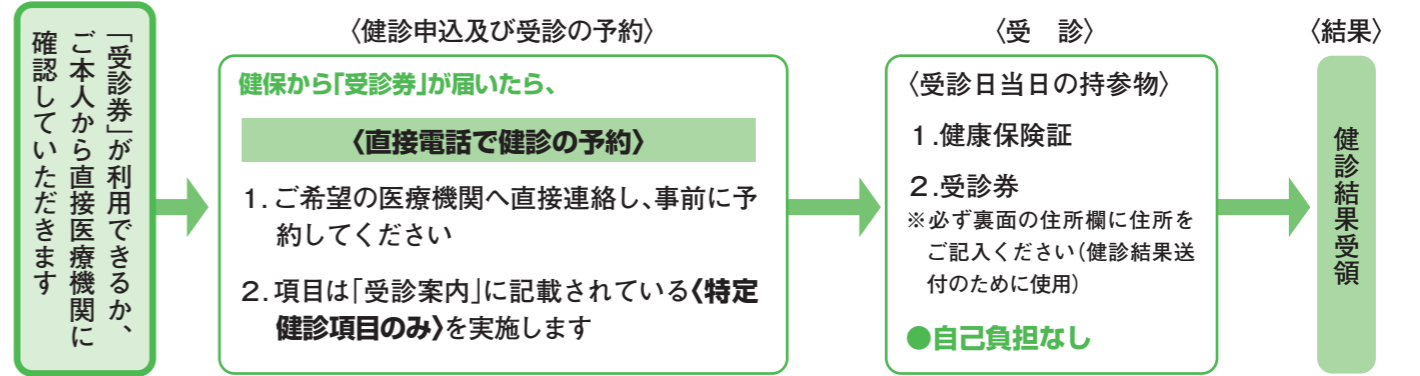
特定健診必須検査項目に加え、以下の検査が実施されます

検査項目	内容
☆乳房マンモグラフィ検査	マンモグラフィ(2方向)
☆乳腺エコー検査	超音波断層撮影
子宮がん(頸部)検査	医師採取

☆乳房マンモグラフィ、乳腺エコーはどちらか一つの選択となります

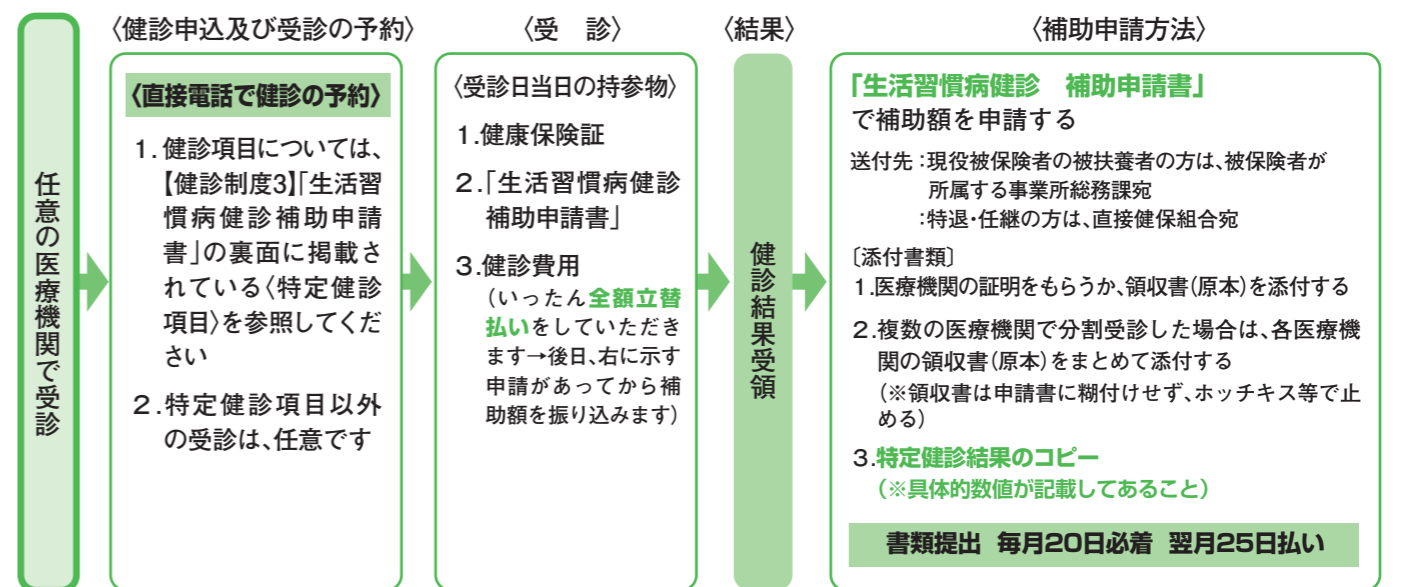
健診制度2 受診券利用制度

…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 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。



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)

行こう!リゾート
楽しく体験

2011年度 保養所・健康推進活動事業

Changes for the Better health

主催:運営:ス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



ス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2011年度も開催します。皆様ぜひご家族、ご友人とお誘いあわせの上で参加ください。

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

問合せ TEL 0739-47-4192
FAX 0739-47-4170

第1回 「あなたも山ガール&山ボーイに!」
～高尾山新緑ウォーキングと寝たきり防止講座～
5月9日(日)10時～11時30分
募集30名
〔1日目〕筋力・基礎代謝のチェックと摂取・消費カロリーを学ぶ
〔2日目〕田辺南部県立自然公園の奇絶峽散策と標高600m高尾山登山ウォーキング

第2回 「蘇生の森・熊野古道を歩き心と身体の再発見!」
～熊野古道入門体験とウォーキング講座～
6月6日(日)7時～10時
募集30名
〔1日目〕ゆがみ測定から身体のゆがみを自覚し、体をうまく使うウォーキングの実技を行う
〔2日目〕熊野古道牛馬童子～近露王子ウォーキングと野中地区散策

第3回 「歴史ロマン漂う熊野古道大門坂を歩きますか?」
～世界遺産那智大社の歴史探訪と肩こり改善ダンベル体操～
10月10日(日)11時～12時
募集30名
〔1日目〕自宅で行えるダンベル体操を指導
〔2日目〕那智大社・那智勝浦の歴史探訪

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

問合せ TEL 0977-85-5252
FAX 0977-85-5222

第1回 艶やかに桜めぐり「国宝石仏と臼杵城跡」
～血流改善体操と春の臼杵散策～
4月10日(日)11時～12時
募集25名
〔1日目〕血液の流れを良くし、免疫力を高める講話と改善体操
〔2日目〕仁王座歴史の道周辺ウォーキングと臼杵石仏散策

第2回 江戸の町への誘い「杵築歴史の散歩道を歩く」
～楽しみながら学ぶ軽スポーツと杵築城下町ウォーキング～
5月16日(日)17時～18時
募集25名
〔1日目〕楽しみながら身体を動かせるスポーツ講習と実技
〔2日目〕江戸時代の面影を残した城下町杵築の歴史にふれながらウォーキング

滋賀県/琵琶湖

湖西荘

滋賀県大津市荒川754-2

問合せ TEL 077-592-2525
FAX 077-592-2477

第1回 桜の名所醍醐寺、その周辺を歩く
～血管年齢をもとに主な病気の予防と京都醍醐寺界隈～
4月5日(日)6時～10時
募集20名
〔1日目〕保健師による血管年齢測定とわかりやすい病気やその予防策についての解説
〔2日目〕地元ボランティアガイドと一緒に京都醍醐寺を散策

第2回 大河ドラマ「江」の舞台を歩く
～気軽に始めるヨガと長浜市姉川を歩く～
6月13日(日)14時～17時
募集20名
〔1日目〕初めてでも気軽にできるヨガ教室
〔2日目〕大河ドラマ「江～姫たちの戦国～」の舞台、長浜市姉川地区を散策

第3回 東福寺・通天橋とその周辺を歩く
～ストレッチボールで肩こり改善と京都東福寺界隈～
10月17日(日)18時～20時
募集20名
〔1日目〕湖西荘スタッフもオスミスストレッチボールで肩こり改善教室
〔2日目〕地元ボランティアガイドと一緒に京都東福寺、泉涌寺を散策

静岡県/伊豆高原

五景館高陽楼

静岡県伊東市八幡野1092-2

問合せ TEL 0557-54-2233
FAX 0557-54-3629

第1回 「伊豆歴史案内人と巡る伊豆高原再発見」
～食の安全安心講座とそば打ち体験～
5月21日(日)22時～24時
募集20名
〔1日目〕料理研究家 佐野ちえみ先生による食の安全・安心講座
〔2日目〕はしだての吊り橋と八幡野来宮神社と蕎麦打ち体験

第2回 「お茶の持つパワーを勉強し健康増進に役立てよう」
～静岡名産お茶の効能とオリジナルブレンド茶作り～
10月3日(日)4時～6時
募集20名
〔1日目〕お茶を科学する講座
〔2日目〕オリジナルブレンド茶作り

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

問合せ TEL 045-909-1790
FAX 045-909-1789

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～
6月19日(日)10時～12時
募集20名
講義・オイル調合・マッサージ実践
(イベントは日曜日、宿泊は前日の土曜日が当日の日曜日でも自由に組み合わせてください)

長野県/蓼科高原

天望館

長野県茅野市北山 4035-2426

問合せ TEL 0266-67-6231
FAX 0266-67-5274

第1回 天下第一の桜「高遠さくら周辺散策」
～楽しく歩こうウォーキング講座～
4月19日(日)20時～22時
募集30名
〔1日目〕ウォーキングのポイント解説と実技を学ぶ
〔2日目〕高遠城址桜祭り開催中の公園を散策

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よって変更することがあります。
- ④ 傷害保険に加入しており、事故等の際は保険の範囲内で最大の補償をします。
- 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。健保非加入者は4,000円です)
- ⑥ 健保組合設立50周年記念で配付しました「健康ハンドブック」を参考資料としてご持参下さい。



編集後記

健康ハンドブックを活用しよう!

3月に入って寒さも和らぎ、天気の良い日はポカポカとした陽気がとても心地良いですね。2月と比べると風邪やインフルエンザも落ち着いてきました。

ところで、皆さん、健保50周年記念の「健康ハンドブック」がお手元に届いたかと思いますが、中身はもうご覧になりましたか?

健康づくりや病院受診について普段なげなく疑問に思っていることや困っていることなどがこのハンドブックで解決するかもしれません!

読まないで絶対に損します。さあ、ハンドブックを開いてみましょう!

(ゆかりんご)

●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 南陽楼は3月末をもって閉鎖しました