

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

No.72
2011 / 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

健康づくりの秘訣は「見える化」

三菱プレジジョン株式会社

代表取締役 鳥海 善裕 氏

MHP21

★受賞ポスター発表★

新連載

歯とお口の健康づくり

お口の健康からはじめる

アンチエイジング



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

たっぷり夏野菜とキスの盛り合わせ(手前)／キスは高たんぱく、低脂質。夏の旬野菜をたっぷり
とって体のミネラルバランスを調整します。夏バテ防止に最適な組合せです。

中華冷麦／夏の食欲減退時でもつるつると喉越しよく召し上がれる麺は生姜やニラと一緒にど
うぞ。夏の薬膳効果も生み出せます。(レシピ:12ページに掲載)

東日本大震災により被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。
一人でも多くの方の健康・安全と、一日も早い復興を心よりお祈りしております。

お口の健康からはじめる アンチエイジング(老化防止)

名古屋製作所 健康増進センター
歯科衛生士
伊藤 妃佐恵



いつまでも若々しく健康でありたい……。そんな願いを叶えるために大切なのが、『歯とお口の健康』です。一般的に老化の兆しは歯や歯肉、そして目の順に現れるとも言われます。健康で若々しく歳を重ねるために、歯とお口の健康について見直してみましょう!!

1 歯とお口の健康維持で 老化に負けない歯ッピーライフ!!

歯やお口が健康だとこんなにいっぱい歯ッピーがあります。

食生活が豊かになって歯ッピー

歯やお口が健康でよく噛めると、効率良くビタミンなどの栄養が摂取でき、生活習慣病予防やお肌の健康維持など老化を防ぐことに繋がります。また美味しく食べられることはストレス解消になります。



脳がイキイキで歯ッピー

よく噛んで食べると脳の血流が増加し、認知症予防に効果があります。また、満腹中枢を刺激するため、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防になります。



若さの秘薬「唾液」が いっぱい出て歯ッピー

唾液は、病原菌の侵入を防いだり、お口の中で雑菌が増えないようにする働きがあり、「天然の抗生物質」とも言われます。また、免疫力を高めたり、皮膚や脳の老化を抑えて、若返りを促す働きがあります。



運動能力UPで歯ッピー

歯やお口は全身の筋力バランス感覚や、運動能力にも深く関わっています。イチロー選手などの一流アスリートも普段から歯のケアは欠かさないそうです。



笑顔に自信が持てて歯ッピー

お口にトラブルをかかえていると、人付き合いも消極的になります。また、歯が抜けてしまうと、審美面が悪くなるだけでなく正しい発音がしづらくなるなど、コミュニケーションにも影響が…。歯やお口が健康だと、笑顔に自信が持てるようになります。



2 お口の筋トレ健口(けんこう)体操

健康づくりには運動がとても大切です。口腔機能向上のため、お顔や口元にもトレーニングを行い、お口の健康維持に努めましょう。しわ予防&小顔効果も期待できますよ。

まずは準備運動からスタート

大きく深呼吸をし、首を左右に傾けたり、回したりして筋肉をほぐしましょう。

1 ほおの運動

口元の緊張を和らげます。ほうれい線を薄くする効果も。



- ①左ほお、右ほおと片側ずつほおをふくらませます (3回)
- ②両ほおをふくらませて、両手を当ててぶつつぶします (3回)

2 口元の運動

口元の緊張を和らげます。頬のたるみ予防にも。



- ①口をとがらせて「ウー」(約5秒間)
- ②口を横に広げて「イー」(約5秒間)
- ③上を向いて、口を横に広げて「イー」(約5秒間)

3 舌の体操

唾液分泌促進になります。若返りを促す効果も。



- ①舌を前に出します (3回)
- ②出した舌を左右に動かします (各3回)
- ③舌でくちびるをゆっくりなめます (約5秒間)

4 唾液腺マッサージ

唾液分泌促進になります。



参考：8020 推進財団資料

3 歯の豆知識

お口の悩みの中で歯の色を気にされている方が多いようです。対処法や治療法についてご紹介します。

	歯の色が変わる原因	対処法・治療法
食品やタバコによる着色	コーヒー、紅茶、カレーなど食品の色素 タバコのヤニなど	着色除去効果のある歯磨き粉の使用 歯科医院で専門の道具を使用したクリーニング
加齢による歯の表面の変色	加齢とともに歯の表面がくすむ	ホワイトニングによる治療 (歯科医院や家庭で薬剤や特殊な光を使用して漂白)
薬剤の影響や、外傷などによる歯の深部からの変色	幼少時、抗生物質(テトラサイクリン系)を服用した場合、茶褐色や黄色く変色 むし歯や外傷による変色	セラミックによる治療 (歯全体を覆ったり、歯の表面に薄い板状のセラミックを張り付ける)

*ホワイトニングやセラミックによる治療は保険適用外になり、症状により治療が困難な場合があります。詳しい治療については歯科医師に相談してください。

※次回は「歯磨き達人になろう!」をお伝えします。

健康づくりの秘訣は「見える化」

健康施策は高参加率、

健康調査結果は常に上位。



三菱プレジジョン株式会社

Toriumi Yoshihiro
代表取締役 鳥海 善裕 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

健康づくりには一丸となって

田代：会社が従業員の健康づくりに取り組む意義を鳥海社長はどのようにお考えでしょうか。

鳥海：企業は人があつての組織。従業員は企業の大切な財産です。企業が社会の中で生き活きとした活動を行うためにも、従業員が「より健康である」ことは企業の発展、社会への貢献に不可欠な条件と考えています。このことは、管理職対象に経営方針や経営状況等を伝える年4回の「社長フォーラム」をはじめ、季刊の社内報「ぶれしじょん」でも「遵法第一」「安全第一」「品質第一」とならび「健康第一」として健康の大切さに触れて結ぶようにしています。



▲年4回発行の社内報「ぶれしじょん」

田代：御社はオリジナリティ溢れる事業を展開されています。その風土を踏まえて、健康づくり施策の活発化の要因をどのようにお考えでしょうか。

鳥海：当社は慣性機器・各種シミュレーションシステム・画像機器・電波応用機器・パーキングシステムなどの開発を担当しています。また、健康という観点では、手術用シミュレータの開発にも取り組んでいます。

来年度には50周年を迎えます。社内のまとまりは良く、私も、工場や営業現場はもちろん、社員が駐在している客先の各事業所などにも頻繁に訪問し、仕事面から健康面まで様々な従業員の悩みを聞くようにしています。

田代：ウォーキングラリーの参加率が特に高いようですね。

鳥海：いつでもどこでも気軽に続けられ、精神衛生面でも良い運動だと思います。歩いていると仕事の悩みなどがあっても気が晴れてくるのです。健保主催の「ウォーキングラリー」は、開始当初から人事部長が積極的に参加を呼

びかけていました。当社の「ウォーキングラリー」の現在の参加者は51名です。毎日インターネットで登録し、自分の順位だけでなく、会社順位が出るのが参加者を熱くさせる要因だと思っています。現在は常に10位前後を維持しています。参加者間で歩くことについての情報交換会も実施し、コミュニケーションも図れています。このウォーキングラリー活性化は、運動でも「見える化」を導入した結果だと思います。

田代：健康づくりも「見える化」がポイントなんですね。



▲メンタル講習

運動も成果も「見える化」

田代：社長ご自身は、ウォーキングなどの運動習慣以外に何か健康づくりに取り組んでいますか。

鳥海：体重管理については、自分自身でも特に、十分注意するように心がけています。人には各々、適正体重というものがあります。健康の維持・向上のためには自身の適正体重を維持することが大切です。私は、そのためにカロリー摂取のコントロールと体重管理を行えるように、体重計には毎日乗り、体重を計っています。毎日、体重計に乗るだけで、カロリーと運動量がコントロールできるようになり、適正体重が維持できるようになりました。体調も随分と良くなりました。仕事柄、お付き合いの多い時などは一時的に体重が増えることもあります。これからの毎日、必ず体重計に乗り、体調管理・健康管理を続けて行くつもりです。体重を計り、自分の目で見て確認することと、これを続けることが大きなポイントです。「継続は力なり」です。

田代：御社は熱心にMHP21施策に取り組んでいらっしゃいますが、MHP21施策やその実施に伴う課題、具体的に工夫されていることは何でしょうか。

鳥海：「MHP21施策」全体への当社の参画率は、まだまだ高いとは思って



インタビューの保健師 田代 美津子さん

いません。従業員が「健康」の意味・大切さに対する理解を深め、現在の健康度を知り、目標を明確に持って、産業医の助言・指導のもと、職場の仲間と協力して取り組む体制を築き上げる必要があります。

当社としては、健保からの各種の施策、情報を社内に流すだけではなく、当社の実態に応じた必要な情報を従業員に伝えるように努めて「MHP21」への参画率を少しずつでも向上させようとしています。また当社全体の健康度、その推移を数値で分かりやすく従業員に示す「見える化」をすることで、従業員の「健康」に対する関心を高め、各種の施策の実効ある推進を行いたいと考えています。

良い事例を積極的に広めていきたい

田代：特定保健指導に関して、その効果や実施するうえでの課題がありましたら教えてください。

鳥海：当社では関係者の理解と協力を得て、100%健診・100%指導受診を実

現しています。特定保健指導の対象者は現在、約90名ほどですが、特定健診開始以来3年間、特定保健指導の対象者から脱することのできない人もいます。やはり長年の間に作り上げられた生活習慣は一朝一夕では改善されにくい面もあります。健保内でのさまざまな取り組み例、指導成功例などを教えていただきながら、良い事例は積極的に社内及び特定保健指導の対象者に案内していきます。

田代：最後に、御社の従業員・ご家族の皆様へ望むことはございますか。

鳥海：先に触れたように、企業にとって従業員は財産です。従業員の健康は従業員の生活と密接に関係しており、生活をより健康なものとするにより健康度は向上します。ご家族も一緒になって取り組むことが必要です。これにより従業員の企業の活動のみならず、家庭人・社会人としての生活も豊かなものになります。

我々が一員でもある三菱電機健康保険組合の各種施策も、そのような考え方で展開されています。当社としては三菱電機健康保険組合と一体となって、MHP21活動を中心として健康度向上・健康寿命をのばすための各種施策を展開していきますので、従業員はご家族と共に積極的に参画いただくようにお願いします。



三菱プレジジョン株式会社の概要

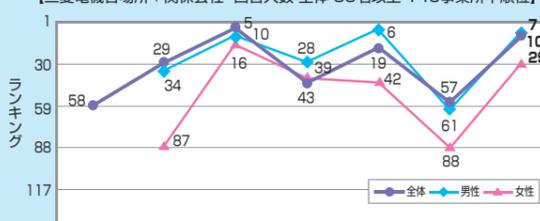
設立：1962年5月
従業員数：800名
主な事業：シミュレーションシステム事業、航空・宇宙・慣性・電波事業、パーキングシステム事業
本社：東京都江東区



大画面映像表示システム「PROJECTION CLUSTER」。これはパイロット訓練にも使われる航空機シミュレータ

三菱プレジジョン株式会社 取締役 人事部長 **奥村 直嗣**
2008年度の特定健診の結果、私は「メタボ」と診断されました。「ウォーキングラリー」に参加し「ウォーキング」を継続したところ、腹囲8cm、体重7.7kgの改善を達成し、「メタボ」を脱することができました。現在も、この状態を「ウォーキング」で維持しています。生活習慣改善・健康度向上は、それぞれの人に応じた持続できる方法を見つけることがポイントです。皆で協力し、励まし合って健康寿命を延ばすために、MHP21活動に積極的に参加しようではありませんか。

■2010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 140事業所中順位】



MHP21活動 10年度 健康調査 集計結果



10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。10年度の回答率は93.9%と、09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。最終年度となる今年度も「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

「喫煙習慣」「歯の手入れ」は10年度到達目標を達成することができ、「喫煙習慣」は第1到達目標も達成できました。しかし他の項目は未達成となり、「運動習慣」は前年度を下回る結果となりました。

※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 到達目標	11年度 到達目標	第1 到達目標	最終 到達目標
	01年度	08年度	09年度	10年度				
適正体重を維持している人の割合	73.0%	72.1%	72.4%	72.4%	74%以上	74%以上	76%以上	80%以上
運動習慣者の割合	11.7%	14.5%	16.0%	15.8%	18%以上	18%以上	26%以上	40%以上
喫煙者の割合	40.0%	31.6%	31.0%	28.9%	30%以下	25%以下	30%以下	20%以下
1日3回以上歯の手入れをしている人の割合	13.3%	18.8%	19.5%	20.2%	20%以上	22%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	—	11.5%	11.3%	11.2%	10%以下	10%以下	12%以下	10%以下

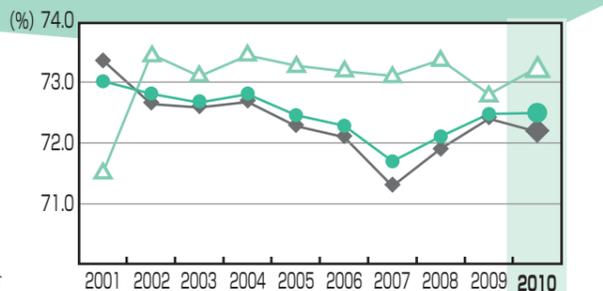
2 項目別の全体及び男女別推移

適正体重

- ・全体では09年度と変わりませんが、男性が0.2%悪化、女性は0.5%良化!
- ・適正体重維持は生活習慣病予防の基本です。特定健診・保健指導もいかして維持していきましょう。

◇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

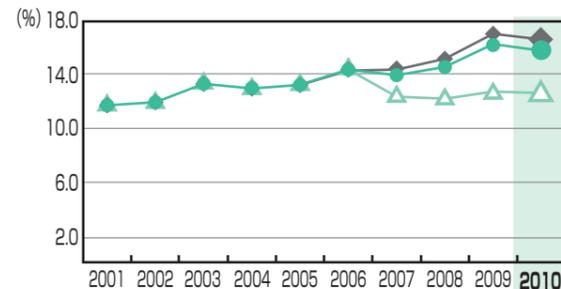
■適正体重維持者の割合



運動習慣

- ・09年度に比べ全体で0.2%ですが悪化! 男性が0.3%悪化のため。
- ・スポーツクラブとの法人契約も継続中! WEB歩数計も併せて、どんどん活用して運動しましょう。

■運動習慣者の割合

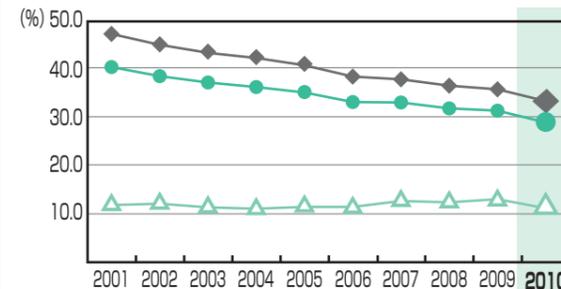


◇運動習慣: 1回30分以上の運動を、週2回実施し、1年以上継続している人の割合

喫煙習慣

- ・第1到達目標達成しました! 男性はなんと2.2%も良化! 悪化が続いていた女性も1.3%の良化!
- ・活動重点目標の取組や、値上げなどの社会的影響など禁煙しやすい環境が整ってきました。挫折した人も再チャレンジを!

■喫煙習慣者の割合



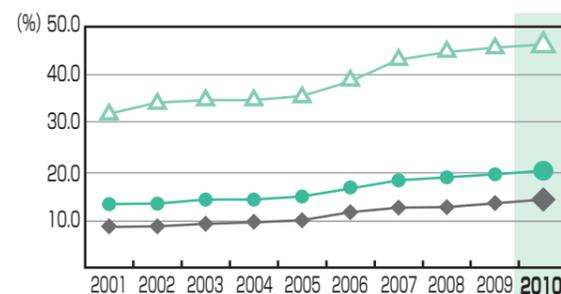
◇喫煙習慣: 喫煙している人の割合

歯の手入れ習慣

- ・今年度も引き続き良化。初年度以来着実に効果が!
- ・今回から、「歯」についてのシリーズが始まります (P2,3)。ぜひ参考にしてください!



■歯の手入れ習慣者の割合

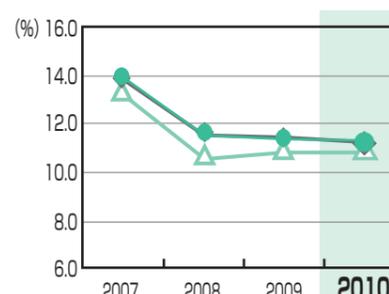


◇歯の手入れ習慣: 1日3回以上歯の手入れをしている人の割合
ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンスを含む

ストレス

- ・09年度と比べ、すべて若干良化。
- ・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P13をご参照ください。)

■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



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！
皆さんも一緒にがんばりましょう！

成果1 和田さんのメタボ日記 大好きなお酒も休肝日設定

before

改善ポイント

- ・テニス
- ・1日1万歩
- ・飲酒後のごはんをへらす

1日1万歩

飲酒後ごはんをへらす

after

3kg減成功!

月火水木金土日

休肝日

本人からのコメント
運動・食事で減量成功！
ついに休肝日を設定しました

！ スタッフより支援したポイント 前向きな取り組みが成功の秘訣！

趣味をいかした運動など、ご自分の生活にあったダイエット方法をご自分で考え、そして、改善に向け前向きに取り組んでいらっしゃいましたので、その取り組みが継続されるように応援しました。また、体重増加やお酒が肝機能へ影響をおよぼすことを説明し、ノンアルコールビールを利用して休肝日を作ることを提案しました。



2010年6月～2011年3月 (9ヵ月)

体重 **-3.0kg**

腹囲 **-1.0cm**

DATA

成果2 町田さんのメタボ日記 毎日、体重計とにらめっこ

指導スタッフ 角田 佳代さん (三菱電機ライフサービス 福山支店)

対象者 町田 徳寛さん (三菱電機住環境システムズ 中四国社)

2010年9月～2011年3月 (6ヵ月)

体重 **-5.0kg**

腹囲 **-8.0cm**

DATA

before

食事 運動

改善ポイント

- ・食事バランスの調整
- ・お酒の量を控える

毎食の食事バランス

after

次は運動

5kg

本人からのコメント
妻の協力で減量成功！
リバウンドしないように心がけてます

！ スタッフより支援したポイント 飲酒量のコントロールと体重測定

食生活では飲酒量のコントロールを目標とし、①休肝日の実施、②夕食で不足していた主食（ご飯）を食べる、③野菜料理を積極的に取る、を実行されました。体重測定も継続し、6ヵ月間を楽しまれたことが印象的でした。今後は運動にも意欲的に取り組まれることを期待します。最後になりましたが、奥様のご協力と円滑な実施に向けてご支援いただいた事業所管理部門に心から感謝いたします。

悩み別 食生活アドバイス

第2回 脂質異常症予防

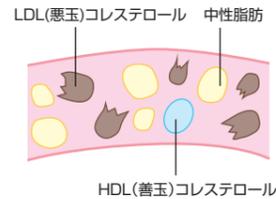
～血液は「ドロドロ」ではなく「サラサラ」に～

三菱電機ライフサービス㈱ 大阪支店
ビジネスサービス課
管理栄養士



内海 京子

脂質異常症は、なぜ良くないか



脂質異常症とは、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が高くなり、HDL（善玉）コレステロールが低くなった状態をいいます。コレステロールは、体になくてはならないものですが、多すぎると血管の内側にコレステロールがたまる動脈硬化が進行し、「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの原因となります。自覚症状がないのが問題です。

食事改善のポイント

食べ過ぎ・飲み過ぎに注意して、「主食・主菜・副菜の揃った食事を！」

①脂肪の質を考える：飽和脂肪酸を減らし、不飽和脂肪酸を増やす*

○肉よりも魚の回数を増やす

目安 1日に、肉・魚を1回ずつ
魚や大豆製品を積極的に



○コレステロールの多い食品をとり過ぎない

目安 300mg/日未満

- ・脂肪の多い肉は控えて
- ・卵は1日1個まで（卵1個：約230mg）
- ・洋菓子などのバター・生クリームなどは、控えめに



油を減らすためには

「焼く」「煮る」「ゆでる」「蒸す」

- ・グリルで焼く
- ・素材から出た油はクッキングペーパーでふき取る
- ・ペーコンの油は電子レンジで落とす
- ・お肉は、軽く湯通ししたり、蒸して油を落として使いましょう！

おすすめ調理器具



②食物繊維を増やす：

食物繊維は、コレステロールの吸収を抑える

○野菜・海草・きのこをたっぷり（350g/日以上）

目安 1食に2品以上



③糖質・アルコールをとり過ぎない

○甘いものを控える

目安 1日200kcal

お菓子やジュースに含まれる砂糖や果糖は、中性脂肪を増やします。菓子パンは「菓子」と思いましょう。



○アルコールを控える

目安 純アルコール20g = 140kcal

焼酎(35度)/半合弱 (70ml) : 142kcal

ビール/中瓶1本強 (540ml) : 142kcal

ウイスキー・ブランデー /ダブル(60ml) : 142kcal

日本酒/1合弱 (160ml) : 177kcal

ワイン/グラス2杯弱 (220ml) : 157kcal

アルコールにもカロリーがあり飲み過ぎ注意。食欲増進作用もあるので、食べ過ぎにも注意。飲み過ぎは、血圧や中性脂肪を上昇させます。カロリーオフ、糖質オフ、ノンアルコール等を利用しましょう。

※飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸については「健康ハンドブック」P60～61も参考にしてください。

生活改善のポイント：「運動」「禁煙」

●適度に運動する

まずは、標準体重をめざそう。運動は中性脂肪を減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やします。1日合計30分は歩きましょう。



●禁煙する

喫煙は、血管を収縮させ、HDL（善玉）コレステロールを減少させます。





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
ヘルスケア・トレーナー

松本 務



あやまったウォーキングは カラダをこわすことにも…

～正しい知識でリスク回避～

ウォーキングは誰でも気軽に始められる健康づくりのための代表的な運動の一つです。しかしあやまった方法で実施するとカラダをこわすことにも…。無理をせず、毎日継続することが健康づくりの近道です。



こんな歩き方はカラダをこわす

ケース① かかとの高い靴をはいた歩き方



- ・膝が伸びきらず、姿勢が崩れやすい
- ・足指が曲がり、脚や腰に余分な緊張が生じる

ケース② 足を外側にだした歩き方



- ・上体が反り、バランスをとろうと首が前にでる
- ・不要な腰の回転が生じる

ケース③ モデルウォーク（一軸歩行）



- ・一直線上の歩きは骨盤や股関節を締め付ける
- ・足首が内側に折れ、外反母趾になりやすい

このような歩き方は腰痛や肩こりの原因にもつながります。
アントレNo.70号で紹介された理想的なウォーキングフォームで快適歩行をめざそう。



ウォーキングを安全に実施するために

この時期は熱中症や脱水症状などの原因にもなる暑さ対策が必要です。気温には注意していても、案外湿度は忘れがち?!湿度が高いと熱中症の危険性も高まります。水分補給のポイントと合わせて簡単にご紹介します。

■気温と湿度の関係

温度	湿度	
	要注意域	危険域
23℃	62%～	72%～
24℃	59%～	68%～
25℃	54%～	62%～
26℃	50%～	60%～
27℃	46%～	55%～
28℃	42%～	51%～
29℃	29℃以上は湿度に関わらず要注意	49%～
30℃		44%～
31℃		41%～
31.5℃		31.5℃以上は湿度関係なし

水分補給のポイント

のどの渇きを感じる前に補給する



10～15分おきぐらいに200ml前後ずつ補給する

10～15℃程度に冷えたものがよい

気温が低めでも湿度が高いときは要注意!!
アントレNo.71号で紹介されたウェアで暑さ対策を。



※今回は「準備運動(ウォーミングアップ)と整理運動(ウォームダウン)の重要性について」です。お楽しみに!!

健保からのお知らせ

平成23年4月以降の出産育児一時金等について

出産育児一時金等については、緊急の少子化対策の一環として、平成21年10月から平成23年3月までの間、支給額が42万円とされたほか、医療機関等への直接支払制度が実施されてきました。

今般、平成23年4月以降の出産育児一時金等の取扱いが国により決められましたので、お知らせします。

平成23年4月以降の出産育児一時金制度^{※1}のポイント

① 引き続き、支給額は42万円とします。

・在胎週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度加算対象出産でない場合は、39万円。

② 「直接支払制度」^{※2}を継続し、小規模の医療機関等では「受取代理制度」^{※3}を導入することにより、引き続き窓口での負担軽減を図ります。

・「受取代理制度」は制度を導入している医療機関等で利用できます。(全ての医療機関等で利用できる制度ではありません)



※1 出産育児一時金とは

- 健保組合の被保険者が出産したときには「出産育児一時金」、家族が出産したときには、「家族出産育児一時金」が支給されます。
- 支給額は胎児数に応じて決定されます。(双子なら42万円(左記「注」参照)×2児=84万円)
- 妊娠4ヵ月(85日)を超えた場合は、流産、死産でも対象となります。

※2 直接支払制度とは

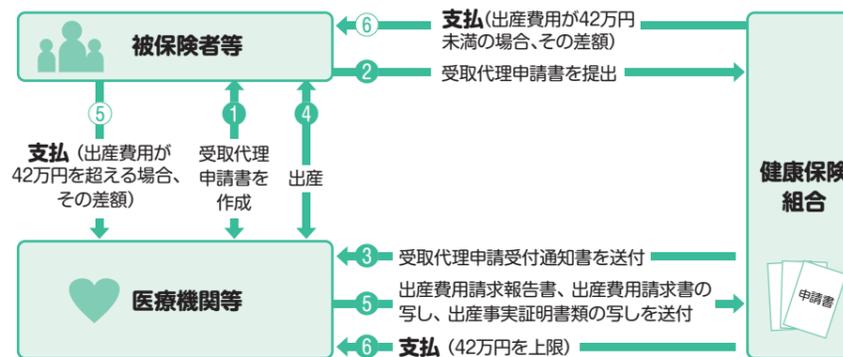
- 出産する医療機関で退院するまでの間に手続きを行うことにより、健保組合が出産育児一時金を直接医療機関等へ支払うことができます。

※3 受取代理制度とは

- 医療機関等が本人に代わって出産育児一時金を申請して受け取る制度です。(左記の図参照)

<出産育児一時金等の受取代理制度>

利用対象者：平成23年4月1日以降の出産であって、出産予定日まで2ヵ月以内の方。



注)「42万円」とあるのは、妊娠22週未満での出産や、産科医療補償制度に未加入の医療機関等における出産の場合は、「39万円」となります。

被扶養者資格の再確認(検認)について

～「被扶養者調書」が届いた方は必ず期限内に提出してください～

当健保組合では、被扶養者認定の適正を期するため、本年度より法令に基づき定期的に被扶養者資格の再確認を実施します。再確認の対象は、被扶養者(ただし18歳以上)を続柄で分け毎年異なる続柄の集団とします。今年度は、配偶者を除く18歳以上の被扶養者を対象にしています。

対象となる被扶養者がいらっしゃる被保険者様には被扶養者調書をお届けしていますので、必要な書類を添えて期限までに調書をご提出ください。

■被扶養者調書の提出先、期限

	提出先	提出期限
一般被保険者 (=現役の従業員)	お勤め先の事業所の健康保険担当部署	左記担当部署にご確認ください
特別退職被保険者	三菱電機健康保険組合 適用課	平成23年7月29日(金) 健保組合 適用課 必着

※提出前には、調書の必要事項に記入がされているか、捺印がもれていないか、必要書類が揃っているかを必ずご確認ください。

桜ウォーキング

オスラム・メルコ株式会社

運動習慣作りの一環として、3月26日(土)に近隣スポーツ施設「つま恋」を利用しウォーキング大会を開催しました。桜の開花を予想していましたが、ほとんどの樹がまだつぼみで、桜のトンネルを見ることができませんでした。ですが、当日は好天に恵まれ家族を含め120名の参加がありました。普段は自動車通勤がほとんどなので歩く機会が少ない中、歩いて体を動かすことの気持ちよさを思い出すいい機会になったと思います。今年で4回目のウォーキング大会は、毎年好評で年々参加者が増えています。今後も運動習慣作りとして、続けていきたいと思っています。



栄養指導講習会「外食・お酒で太らない」

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

1月19日(水) 定時後、一般の方を対象に「外食・お酒で太らない」～賢く飲むためのコツ～と題し、MDライフ郡山支店管理栄養士の石黒さんによる講習会を行いました。当地区としては珍しく受講者の多くが男性で「お酒大好き、外食が多い」管理職の皆さんも多数参加頂きました。カロリー摂取方法では肉や魚だけでなく野菜(サラダ)をバランスよく食べ、メタボリックシンドロームを予防する必要があることを楽しく理解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。三菱電機 相模地区 「歯の健康教室」

ヘルシークッキング
Healthy Cooking

暑い夏は汗で排出されてしまうナトリウム・カリウム・カルシウム等、身体に必要なミネラル分を補うと共に、たんぱく質・ビタミンが必要です。体内を調整してくれます。

たっぷり夏野菜とキスの盛り合わせ

3種変わりソースでお召上がり下さい



【参考：ソース材料(4人分)】
●カレーソース/カレー粉…少々/砂糖…大さじ2/オニオンソース…大さじ2/醤油…大さじ2
●ピリ辛ソース/醤油…大さじ2/酢…大さじ2/豆板醤…小さじ1/砂糖…大さじ1/塩…少々/葱…1/3本/生姜…1かけ/にんにく…1片/胡麻油…大さじ1
●ケチャップソース/ケチャップ…大さじ2/醤油…大さじ2/酢…小さじ1/酒…大さじ1/砂糖…大さじ1/味の素…少々/こしょう…少々/胡麻油…小さじ1/スープの素…小さじ1/2

材料(4人分)	キス	8枚	なす	2本
	酒	大さじ1	ししとう	4本
	塩	少々	プチトマト	4ヶ
	合わせ粉	小麦粉10g/片栗粉10g	冬瓜	4切れ
	油	揚げ油	ゴーヤ	1/2本
	かぼちゃ	8切れ	空心菜or豆苗	1束
	ズッキーニ	8切れ		

調理時間
約30分
ソース作り時間を含まない

1人分
エネルギー:183kcal
脂質:5.1g
塩分:0.4g

※ソースを含まない塩分量

- 作り方
- キスに酒、塩を振り15分ほど置く。
 - 野菜は全て食べやすい大きさに切り、焼く、もしくは炒める。油が気になる方は、テフロン加工のフライパンがオープンで蒸してもOK。但し、冬瓜だけは茹でるか蒸す。
 - ①の水分をペーパーで軽く拭き、合わせ粉をまぶし、揚げる。
 - お皿に盛り付け、お好きなソースでいただく。
※ソースは、全て合わせた後、さっと一煮立ちさせる。
※空心菜や豆苗は、炒めて直ぐに召し上がらないと色が黒っぽく変わってきます。

中華冷麦

薬味野菜で栄養代謝活発に!



材料(4人分)	冷麦	4人分	こしょう	少々
	もやし	1袋	おろし生姜	1かけ
	にら	1束	ザーサイ	大さじ4
	豚挽き肉	100g	青小葱	☆
	焼肉のタレ	大さじ2	白胡麻	☆
			中華スープ	

調理時間
約15分

1人分
エネルギー:360kcal
脂質:6.6g
塩分:2.2g

※麺汁、全て飲まない

- 作り方
- 豚挽き肉、もやし、にらを炒め、焼肉のタレで味付けをする。
 - 市販の中華スープで麺汁を作る。
 - 冷麦を茹でる。
 - 麺、具材、汁をそれぞれ盛り付ける。
 - 薬味☆でいただく。
※器に茹でた麺を入れ①をのせ☆をトッピングし④をかけて召し上がってもOKです。
※麺汁は、お好みで温/冷にしてください。

レシピ考案・調理:三菱電機ライフサービス(株) フードサービス事業部 商品開発センター

2011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。



2011年度
MHP21ポスター
として採用

最優秀賞

株式会社ダイヤモンドパーソナル
蔵方 直子様

受賞コメント
毎日、元気に、楽しく、生き生きと、
過ごせたらいいですね



優秀賞

株式会社ダイヤモンドパーソナル
茂木 裕美様



三菱電機 パワーデバイス製作所
柴田 利恵子様

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)



保養所に泊まって
健康ライフ

滋賀県・琵琶湖 湖西荘



京都観光を行う方の人気宿泊先となっている「湖西荘」。今回は4月5、6日に開催しました健康イベント、「血管年齢測定」と「醍醐寺散策」の様相を紹介いたします。

第1日目

保健師の先生から血管年齢を測定してもらい、想定される主な病気と予防策についてお話を聞きました。血管の弾力を調べることで、隠れている病気の予防に役立てようというものです。「生活習慣病」や「メタボリックシンドローム」はもちろん、あまり耳にしたことがない「ロコモティブシンドローム（運動器機能不全症候群）」のお話に参加者は興味を示していました。健康維持のためには、毎日の食事と適度な運動が大切！ということを改めて実感し1日目を終えました。



血管年齢測定中!



三菱電機 菱友会

湖西荘

〒520-0513 滋賀県大津市荒川754-2

お問合せ TEL:077-592-2525

FAX:077-592-2477

E-Mail:koseiso@ops.dti.ne.jp

詳しくは
インターネットで

検索



7月末までの季節特別会席(5,500円)



湖西荘

琵琶湖

醍醐寺

貸切バスなので
移動も楽でした!!

第2日目

湖西荘から車で40分、京都・醍醐寺へお花見散策に出かけました。最高のお天気に恵まれ、どこを見ても満開の桜!! 観光ガイドさんから国宝の金堂や五重塔を案内してもらい、歴史的建造物を十分に堪能しました。参加者は「天気もよく、観光を楽しみ、満開の桜に大満足です!」と満面の笑みで帰路につきました。



満開の桜が
迎えてくれました!



参加者全員で
記念撮影

参加者の声

- ・健康維持のためには、運動の継続と食事のバランスが大切だと改めて感じました。
- ・健康づくりと京都散策の企画は大変興味があり参加しました。今後も今回のような企画があればぜひ参加したいと思います。
- ・友達を誘って参加しましたが、桜もきれいで食事も美味しく、大変有意義な2日間でした。

編集後記

からだの健康は歯の健康から

このたび4月から新たに編集委員として参加させていただくことになりました安部でございます。微力ながら精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

さて、今号から新連載として歯の健康について取り上げております。美味しいご飯も歯が健康でなければ楽しくいただけま

せん。その美味しいご飯も程ほどにしなければ…。このたびの編集委員の仲間入りを機会に、どんぶり飯でしか満たされない食欲も、お茶碗1杯で足りるようによく噛んで食事をしたいと思います。そのためにもやっぱり歯は大切ですね。

(安部文晃)

●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 南風楼は3月末をもって閉鎖しました