

家族で楽しく健康づくり

# アントレ Entrée

No.73  
2011 / 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。

MHP21 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

MHP21

ラストスパート

運動習慣づくりにチャレンジ



トップインタビュー

独自の健康施策が  
健康企業風土をつくる

三菱電機株式会社 情報技術総合研究所

所長 千葉 勇 氏

歯の健康シリーズ

歯磨き達人になろう

大人気  
シリーズ

家族みんなで健康メニュー

ヘルシークッキング

きのこいっぱいリゾット(手前)／きのこは食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD<sub>2</sub>、ミネラルなどを豊富に含み、うま味成分を多く含む食材です。

柿と梨の大根マリネ／梨・柿は身体をうるおす果物で、大根との食べ合わせは、咳や気管支の炎症を抑え、のどをうるおし、消炎作用を期待できます。風邪予防にも繋がります。(レシピ:12ページに掲載)

# この秋は運動習慣づくりにチャレンジ! ～MHP21ラストスパート～



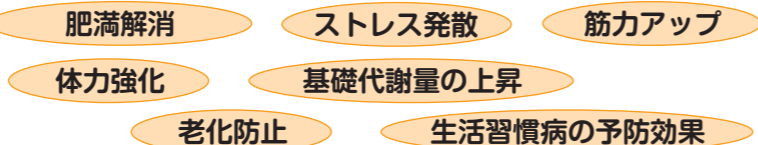
MHP21活動もいよいよ最終年となりましたが、前号でお知らせしたとおり健康調査の結果では、生活習慣の中でも大事な運動習慣者の割合が伸び悩んでいます。まずは簡単なことから始めて、運動習慣づくりにチャレンジしてみませんか？

項目	10年度		11年度	最終
	調査結果	到達目標	到達目標	到達目標
適正体重※1を維持している人の割合	72.4%	74%以上	74%以上	80%以上
<b>運動習慣者※2の割合</b>	<b>15.8%</b>	<b>18%以上</b>	<b>18%以上</b>	<b>40%以上</b>
喫煙者の割合	28.9%	30%以下	25%以下	20%以下
1日3回以上歯の手入れ※3をしている人の割合	20.2%	20%以上	22%以上	50%以上
かなり高いストレスを感じている人の割合	11.2%	10%以下	10%以下	10%以下

※1)BMI(Body Mass Index)指数が18.5以上25未満  
 ※2)1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している人  
 ※3)ブラッシング・歯間ブラシによる手入・口腔リンス等を含む

## 1 運動の7つのメリット

よく運動している人は、狭心症、心筋梗塞、高血圧症、糖尿病、肥満、骨粗鬆症になる確率が低くなり、死亡率も低いことが認められています。

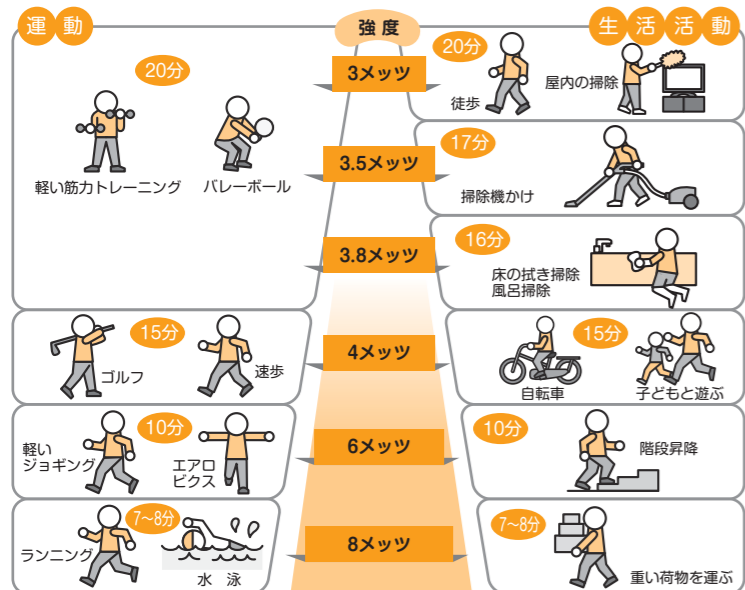


## 2 まずはこまめに動くことから

運動習慣がない方や、忙しくて時間の取れない方は、まずは日常生活の中で体を動かすことを心がけましょう。運動に匹敵する強さの生活活動もあります。駅までバスを使わない、階段を使う、掃除をする、などから始めてみましょう。

めざせ!  
週23エクササイズ

### ■ 1 エクササイズに相当する活発な身体活動



### メッツ (METs)

身体活動の強さを、「安静時の何倍に相当するか」であらわす単位です。座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

### エクササイズ (EX)

身体活動の量を表す単位で、身体活動の強さ(メッツ)に身体活動の実施時間をかけたものです。より強い身体活動ほど、短い時間で1エクササイズになります。

上記以外の身体活動のメッツは「健康ハンドブック」77ページも参考にしてください。健保ホームページからも「健康ハンドブック」はご覧いただけます。

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

健保ホームページTOP → 健康づくり → 健康ハンドブック

## 3 運動習慣をつくりましょう ～1日30分 週2回を続けてみませんか!～

### 1 まず1週間はじめてみましょう

- ・無理なくつけられそうな身近な目標を 例) 一日1000歩多く歩く
- ・1回の時間は短くても、ほぼ毎日できそうなことから

### 2 1週間の結果を振り返り、次の目標を立てましょう

- ・体の調子は? 負担感はある?
- ・体が慣れてきたら少しずつ目標をアップしていきましょう

### 3 運動を継続するコツ

- ・目標をはっきり。徐々に高くしましょう
- ・日常生活の中でも運動を取り入れましょう
- ・飽きないプログラムを作りましょう 例) 平日はウォーキング、休日は登山やスポーツなど
- ・毎日記録しましょう。実施の有無と体調を○△×だけでも
- ・仲間を作って励ましあいましょう

運動習慣づくりキャンペーンに参加しましょう!



## 4 健保も応援しています!

### 1 Web 歩数計によるウォーキングラリー

#### ウォーキングで健康ライフ! てくてく歩いて“目標1日10,000歩”

ウェブシステム「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-walkylife2)」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



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

### 2 スポーツクラブ「コナミスポーツ & ライフ」 「ルネサンス」との法人会員契約

#### スポーツクラブでもウォーキング&運動不足解消!

コナミスポーツクラブ	スポーツクラブ ルネサンス
<b>法人契約個人会員</b> 月会費 <b>2,247円</b> (税込)～ ※被扶養者は4,515円(税込)～ <b>法人契約都度利用会員A</b> ご利用1回ごとに <b>420円</b> (税込)～ ※被扶養者は849円(税込)～	<b>Monthlyコーポレート会員</b> 月会費 <b>4,100円</b> (税込) ※被扶養者は8,190円(税込) <b>1Dayコーポレート会員</b> ご利用1回ごとに <b>800円</b> (税込) ※被扶養者は1,575円(税込)

お得なキャンペーンは  
健保ホームページをcheck!!



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

健保ホームページTOP → 健康づくり → スポーツクラブ

### 3 健康づくり事業所支援

三菱電機健康保険組合では、MHP21活動を推進するため、三菱電機ライフサービス(株)と提携して運動教室の開催を支援しています。事業所単位で運動習慣づくりをお考えのときは是非ご連絡ください!

#### 【お問い合わせ】

三菱電機ライフサービス株式会社  
 ワークサポート事業本部 ウェルネス事業部  
 フィットネスサポートセンター  
 大山 敏浩 TEL: 03-6402-6406  
 松本 務(伊丹支店駐在) TEL: 06-6497-9452

#### <運動教室の一例>

タイトル
減量とカラダひきしめのコツ
生活習慣と身体活動
かんたんウォーキング
実践!初めてのジョギング
時間がない人のための運動プログラム

## 部単位での健康表彰や 全員個別面談が 健康企業風土をつくる

三菱電機株式会社 情報技術総合研究所

Chiba Isamu  
所長 千葉 勇氏

インタビュー：三菱電機健康保険組合 保健師 松田 佳奈

MHP21活動の最終年度にあたり、健康調査結果の総合順位で常に3位以上を維持している情報技術総合研究所に、その秘訣を伺った。

### 企業の財産は「人」あってのもの

**松田**：会社が従業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？

**千葉**：私が考える企業の財産とは、「人」「物」「金」「情報」「時間」ですが、それらは並列ではなく、「人」あってのものです。企業の健全な経営活動には、それを支える社員1人ひとりの存在が最も重要ですので、心身ともに健康な状態で働いていただくための衛生施策はもちろんですが、災害リスクの低い快適な職場づくりのための安全施策も不可欠であると認識しています。

### 健康イベントは個人参加と職場単位の二方向から

**松田**：MHP21活動も最終年度を迎えました。これまでどのような取り組みをされてきましたか？

**千葉**：情報総研は研究所であり製造現場を持たないため、製作所と比較すると体を動かすことが多くありません。そこで、社員全員が気軽に参加し、「次回も参加しよう」と感じてもらうことで、「運動すること」のハードルを下げるような施策を考え、実施してきました（表参照）。

**松田**：MHP21健康度調査分析の結果では例年上位で、2010年度は総合で3位という好成績ですね。

**千葉**：最大の要因は、「個々人で参加できるイベントの実施」「職場単位で取り組むイベントの実施」といったコンテンツの充実にあると考えています。1人ひとりが気負わず楽しく参加できるイベントであることを基本とし、毎年同じように施策を展開するのではなく、以下のように少しずつ変化させることも心掛けています。

- ・ショートテニスやソフトバレーなど、種目を初心者でもできるものに
- ・管理者が参加するとボーナスポイントを付与

- ・グループリーグ1位に加え、2位も決勝トーナメントに進出できるように
- ・〇菱会との協賛により表彰対象職制を増やす（例：初参加賞、飛び賞）

### 部単位の参加率や成績を発表

**松田**：健保の推奨しているウォーキング施策も独自にアレンジしているそうですが？

**千葉**：当所が立地する鎌倉市は名所が多く、ウォーキングイベントをやるには最適な場所です。歩数計を貸し出すことで参加者増につなげており、現在は約半数の社員が参加しています。目標達成者や参加率上位職制に対しては、場所独自の表彰も行っています。

さらに、情報の見える化も重要なポイントです。MHP21のイベントでは、部単位での参加率や成績等をイントラネット上で公開しています。中には部長のトップダウンで、全員が参加する意欲的な部署もあり、今では個々人が自身の健康増進と職場コミュニケーションの活性化を重要視し、積極的に参加してくれています。これは、会社の施策と社員の健康増進への志向がうまく結びついた成果と考えています。

**松田**：取り組みの結果がMHP21健康度調査の数値の改善という形で現れていますね。

**千葉**：02年度から比較して、各項目の数値に改善が見られ、特に喫煙者の割合は約10%も改善しました。これは喫煙室の計画的削減と、毎年の独自施策が功を奏したと考えています。

**松田**：所長ご自身が、健康について何か取り組まれていることはありますか？

**千葉**：なるべく歩く習慣をつけるようにしており、ウォーキングラリーには積極的に参加しています。先日も上位

入賞を果たしました。休みの日でも散歩は1、2時間しています。また、腰を悪くしてから毎日10分程度のストレッチを始めました。当所は研究所ですので、パソコンの前に座りっぱなしだったり、不自然な格好を長時間したりしている人も多く、気軽に始められる運動習慣として周囲にも薦めています。私はバレーボールの選手でしたから、次のソフトバレー大会も参加する予定です。

### 「すっきりプラン」で保健指導対象者5%減

**松田**：特定健診・保健指導制度の成果や効果（社員の意識の変化、声等）をお聞かせください。

**千葉**：制度開始当初から、「指導」という言葉を使わず、「すっきりプラン」と称し、社員と健康増進センタースタッフが一緒に目標を立て、きめ細かなサポートを行って来ました。結果、10年度までに保健指導対象者数が約5%改善しました。また、当所では、07年度より保健師による個別全員面談（健康な人も対象）をスタートしています。保健師が担当職制の職場に出向き、定期健診結果を社員に手渡ししながら、健康増進のアドバイスや近況のヒアリングを行うものですが、社員からは、健康増進センターに些細なことでも気軽に相談できるようになったと評判です。私自身も栄養バランスを指摘されたことがきっかけで、野菜中心の食事をするようになりました。

### 家族の笑顔と健康を

**松田**：貴所の従業員・ご家族の皆様へ望むことはございますか？

**千葉**：健康についてご家族で楽しみながら考えていただきたいの思いから、6月に会社・労働組合・三菱電機健康保険組合共催で「MHP21健康づくりフェア」を開催しました。おかげさまで好評をいただき、今後もこのようなイベントを企画していきたいと考えていますので、是非ご参加ください。社員の皆さんには、ご家族の健康についてもご自分と同様に気に掛けていただき、家族全員が元気で充実した毎日を過ごしていただければ幸いです。



### 三菱電機株式会社 情報技術総合研究所の概要

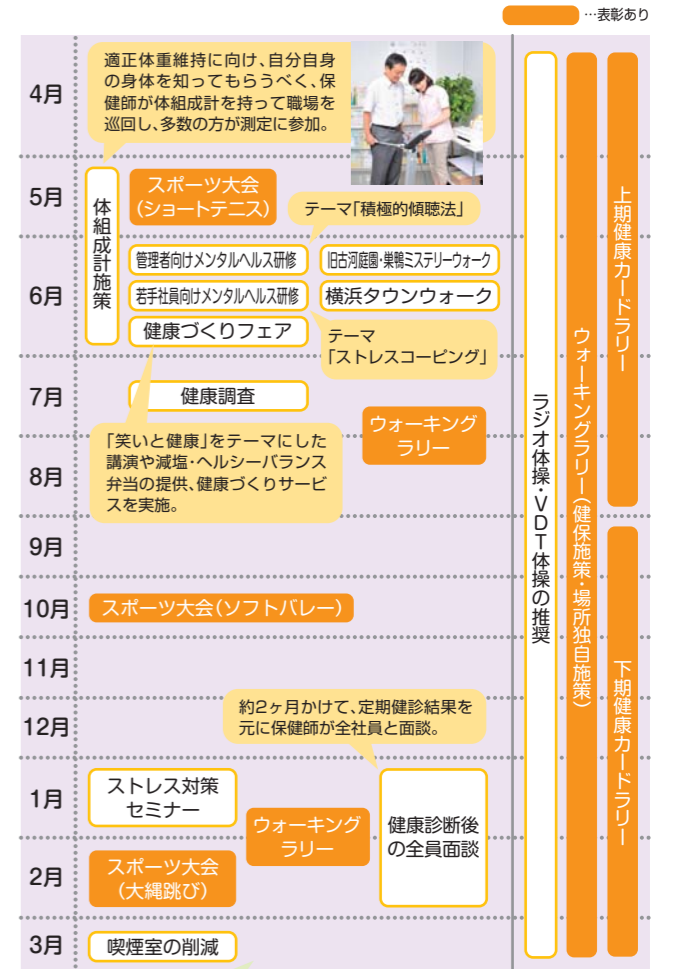
設立：1995年  
従業員数：約700名  
主な事業：情報、通信、マルチメディア、光・電波技術分野の研究開発

三菱電機株式会社 情報技術総合研究所 総務部長 大野 康志  
おのの やすし  
私自身も6月から「すっきりプラン」を開始し、「完全禁煙で肺をすっきり!」「ウォーキングで体脂肪をすっきり!」の2つをテーマに、日々健康づくりに取り組んでいます。健康増進センタースタッフの強力なサポートのもと、所内喫煙室の削減をきっかけに始めた禁煙、1日40分以上のウォーキング、いずれも順調に進んでいます。「健康づくり」と言うと少し構えてしまう人がいるかもしれませんが、ウォーキングや歯の手入れ等、自分が始めやすいものから取り組んでいただき、いつの間にか社員全員が自然に健康づくりできている。そんな風土を所全体で醸成していきたいと考えています。

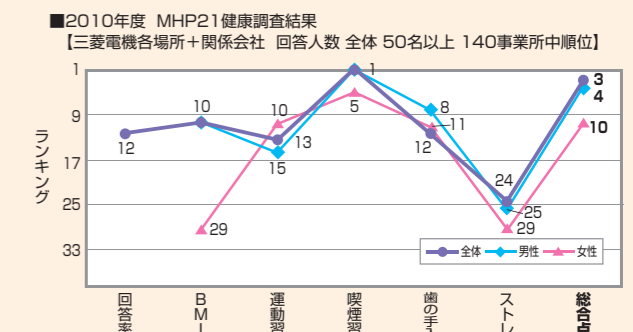


保健師の松田さん（右）

### ■2011年度 情報総研のMHP21活動・健康イベント



開催のアナウンスは、通知のみでなく安全衛生委員会でも予告。課・グループレベルの組織まで情報が浸透しています。



# 平成22年度決算報告

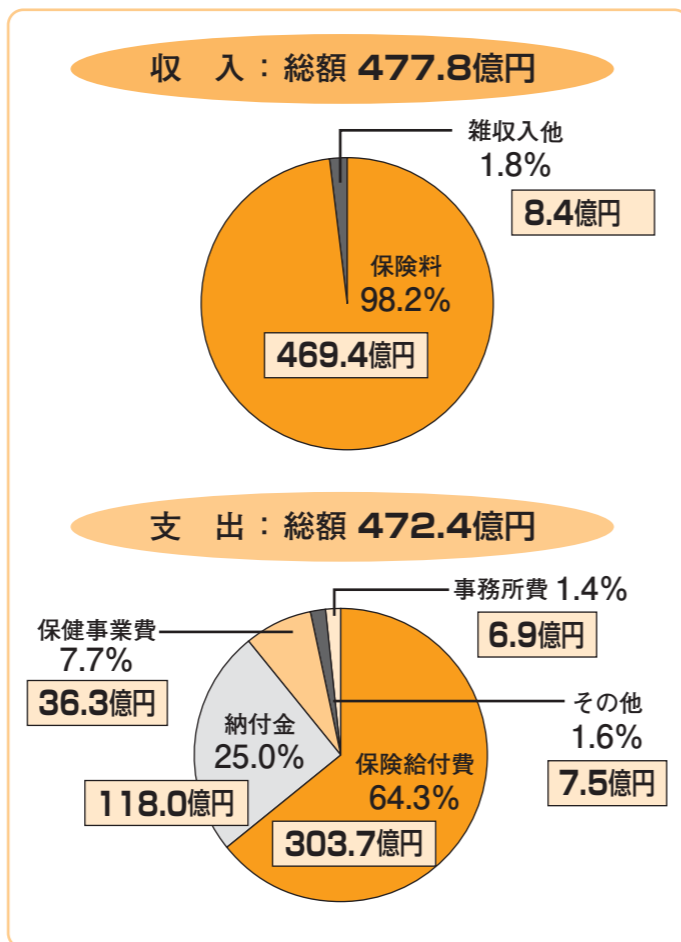
去る7月26日に開催された第109回組合会で、平成22年度の当健康保険組合の事業活動報告及び収入支出決算が可決・承認されました。以下にその概要を報告いたします。

## 健康保険決算内容

収入面では、被保険者数が約2,600名増加したことにより、対前年比で保険料収入が4.8億円(1.0%)増となりましたが、国からの納付金の清算額の減少等により雑収入が16.6億円(▲67.5%)減となったことなどから、**経常収入は11.1億円(▲2.3%)減の477.8億円**となりました。

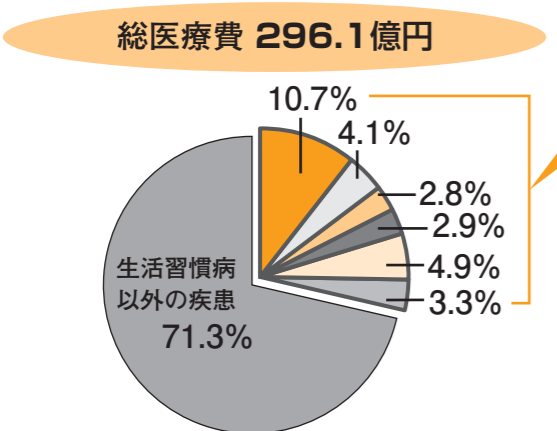
一方、支出面では、主に対前年比で保険給付費17.8億円(6.1%)増、保健事業費2.8億円(10.3%)増となりましたが、納付金が平成20年度の清算で14.8億円(▲11.1%)減となったことなどから、**経常支出は7.3億円(1.6%)増の472.4億円**となりました。

この結果、**経常収支で5.4億円の8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3年減少傾向にあり、**平成21年度に比べ18.4億円減少**しています。さらに**今年度は、経常収支で35.8億円の赤字予算**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疾病予防対策を積極的に展開し、健保財政健全化策を講じていきます。



## 生活習慣病の医療費に占める割合

～2010(H22)年度全加入者～



2010年度三菱電機健保加入者の医療費の総額は約300億円！その内、生活習慣病の医療費は、85億円(28.7%)を占めています。

皆さんが生活習慣を見直すことにより、生活習慣病医療費を削減することができます。

**生活習慣病 85.0億円 (28.7%)**

**予防可能!**

## 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0.5億円(1.2%)増**となりましたが、**支出面では、介護納付金が5.5億円(15.4%)増と大幅に増加**しました。前年度の決算残金を3.9億円繰入れたことなどから、**1.8億円の黒字**を確保しました。

介護納付金が年々大幅に増加しており、平成24年度から、介護保険料率を引き上げる方向で検討する予定です。

単位：億円

収入	支出	収支差
介護保険料	39.4	介護納付金等 41.0
前年度決算残金繰入他	3.4	
計	42.8	41.0 1.8

# 公 告

### 1 規約・規定の改定について

#### ①会計事務取扱規程の制定

平成19年の健保事業運営基準改定に伴い、会計事務取扱規程を制定することとなったため、会計事務取扱規程を制定する。

#### ②財産管理細則の改定

社会保険診療報酬支払基金への委託金額が、診療報酬の0.3ヶ月から0.15ヶ月に変更されたため、財産管理細則を改定する。

### 3 平成23年度予算変更について

東日本大震災の被災者に対する一部負担金免除に係る国庫補助受入、新システムリース契約解除、納付金確定に伴い以下のとおり平成23年度予算変更を変更する。

<一般勘定>

収入科目	更正予算額(千円)	既定予算額(千円)	増減(千円)
5.国庫補助金収入	88,105	88,105	0
1.国庫補助金収入	88,105	88,105	0
3.特定健康診査・保健指導補助金	88,101	88,102	-1
5.災害臨時特別補助金	1	0	1
収入計	55,554,662	55,554,662	0

支出科目	更正予算額(千円)	既定予算額(千円)	増減(千円)
1.事務所費	882,985	719,185	163,800
3.需要費	686,764	522,964	163,800
10.システム保守開発費	263,800	100,000	163,800
3.納付金	13,748,299	13,492,682	255,617
1.前期高齢者納付金	3,054,883	3,019,885	34,988
1.前期高齢者納付金	3,054,883	3,019,885	34,988
2.後期高齢者支援金	10,542,125	10,440,928	101,197
2.後期高齢者支援金	10,542,125	10,440,928	101,197
4.退職者給付拠出金	146,504	27,082	119,422
4.退職者給付拠出金	146,504	27,082	119,422
11.予備費	2,325,352	2,744,769	-419,417
1.予備費	2,325,352	2,744,769	-419,417
1.予備費	2,325,352	2,744,769	-419,417
支出計	55,554,662	55,554,662	0

<介護勘定>

収入科目	更正予算額(千円)	既定予算額(千円)	増減(千円)
4.雑収入	1,099	1,100	-1
1.利子収入	1,098	1,099	-1
1.準備金利子	1,098	1,099	-1
5.国庫補助金収入	1	0	1
1.国庫補助金収入	1	0	1
1.災害臨時特別補助金	1	0	1
収入計	4,777,865	4,777,865	0

### 2 東日本大震災の被災者に対する一部負担金免除及び還付について

特別法「東日本大震災に対処するための特別の財政援助及び助成に関する法律」(平成23年法律第40号)の施行により、被災地域に住所地があり、かつ住家が全半壊等の要件に該当した被保険者・被扶養者に対して、医療機関等での一部負担金(窓口での支払)等の免除及び既に医療機関等で支払った一部負担金等の還付を実施する。

※実施期間

一部負担金等の免除：平成23年7月1日～平成24年2月29日  
一部負担金等の還付：平成23年3月11日～平成23年6月30日



# 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、努力した成果を似顔絵でご紹介！  
皆さんもぜひ参考にしてください。

## ①高頭さんのメタボ日記

### 毎日の少しの意識持続で成功！



対象者 高頭 篤さん (三菱電機住環境システムズ株式会社 東京支社)  
指導スタッフ 秋本 香奈さん (三菱電機ライフサービス㈱ 東京支店)

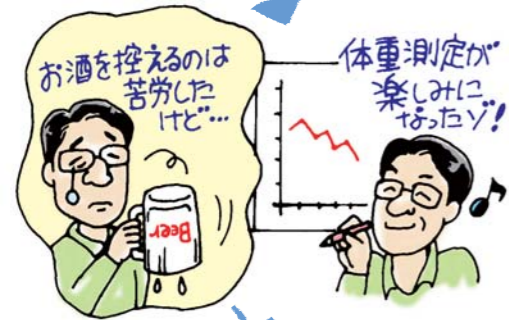
DATA 2010年12月～2011年6月 (6ヵ月)

体重 -4.5kg 腹囲 -7.0cm

#### before



改善ポイント  
・食事バランスの調整  
・お酒の量を控える



改善ポイント  
・基礎代謝を上げる  
・食事内容の改善

#### 本人からのコメント

食生活の改善で体重が減ったのが励みになりました

### ！ スタッフより支援したポイント 主食や間食のコントロールで目標達成！

前向きな姿勢で取り組み、健康意識がとても高い印象でした。①昼食で主食を重ねない ②夜の間食は80kcal以内、という目標を立て体重減少が見られたことで更にモチベーションがアップ！お酒も、低カロリービールの活用や焼酎をメインにするなど種類を工夫することで、人生の楽しみは残しつつも、『無理せず減量できた』ようです。

## ②勝田さんのメタボ日記

### 周りに宣言して目標達成！



#### 本人からのコメント

自ら決めた目標だからこそ意識も変わり  
体形も変わりました

### ！ スタッフより支援したポイント 運動と野菜中心の食事で健康に

運動好きを生かして、筋肉量を増やし基礎代謝を上げることにチャレンジ。健康づくり教室で体験したトレーニングを通勤時や自宅で実施することで腹囲も大きく改善できたよう。食事面では肉・揚げ物が中心だった食事から、野菜の多いメニューに変え、間食を止めたことが成功のポイント。運動習慣づくりと食事内容の改善を組み合わせて、身体の内部からより健康になりました。



DATA 2010年8月～2011年2月 (6ヵ月)

体重 -7.4kg LDLコレステロール -43mg/dl  
腹囲 -8.0cm 中性脂肪 -100mg/dl

## 悩み別 食生活アドバイス

### 第3回 糖尿病予防

三菱電機ライフサービス㈱ 京都支店  
フードサービス部  
管理栄養士



水澤 裕子

### 血糖が高いとなぜ良くないか

人間のからだは、ごはんやパン、麺類などの糖質をエネルギー源としています。

しかし、からだが必要な量を上回って摂取したり、エネルギー源としてうまく利用できなかったりすると、血液の中の糖がいっぱいになってしまいます(=「血糖が高い」)。この状態が長く続くと、糖が血管の壁を傷つけ動脈硬化などの原因に。さらに放置しておくと動脈硬化が進み、全身の血管に障害がでるおそれがあります。

血管が傷つくことによっておこる糖尿病の合併症  
脳卒中・糖尿病性網膜症をはじめ、血栓(血の固まり)ができやすくなる、血管が破れやすくなる、神経信号がうまく伝わらなくなる、免疫機能が低下して感染症や炎症がおこりやすくなる、などの症状が気づかないうちに体中でおこります。

### 食事改善のポイント

バランスのよい食事を1日3食規則正しく・適量を！

#### ◎食べ方上手の3カ条

①時間を決めて食べる  
空腹時のドカ食いは最悪  
急激に血糖値が上がります



②腹八分目を目安にゆっくり食べる

八分目を意識するだけでエネルギー量が減ります。よく噛んでゆっくり食べることで満足度UP！



③食物繊維の多い料理から箸をつける

最初に食べたものほど消化吸収がよく、食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ類から食べることで、血糖値の上昇をゆるやかにします



#### ◎外出時のメニューの選び方！

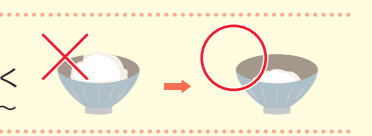
～外食は、ご飯やめん類の量を減らす勇気を！～

外食は一般的にエネルギーが高く、野菜も少ないメニューが多いため、栄養のバランスが偏りがちです。また、塩分が多いことも問題。メニュー選びや食べ方を考えましょう。

○単品メニューより定食ものを選ぶ



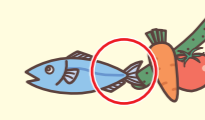
○少なめオーダーを～予めご飯などを少なくお願いして量を調節～



○揚げ物は残す



○「魚」「野菜」をキーワードに選びましょう



○塩辛いものは残す  
ついでご飯を食べすぎてしまいます



バランスのよい食事などは、健保設立50周年記念「健康ハンドブック」P62～63も参考にしてください。  
※健保ホームページからもご覧いただけます

### 生活改善のポイント：積極的にからだを動かしましょう！

筋肉は収縮することによって、血液中の糖を取りこみ、エネルギー源としています。運動中はたくさんのエネルギーを取りこむ必要があるので、糖が効率よくエネルギーになります。運動することで、上手く糖を利用することができ、血糖値の上昇を抑えます。

※ 服薬・治療中の方は、かかりつけの医師にご相談ください



筋肉を使うと  
血液中の糖が  
エネルギーに  
なる！

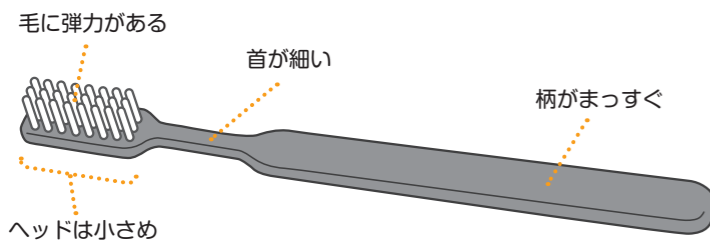
三菱電機 名古屋製作所  
健康増進センター  
歯科衛生士  
伊藤 妃佐恵



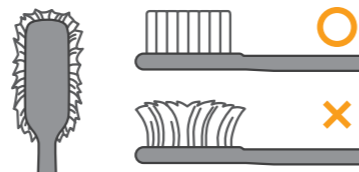
# 歯磨き達人になろう!!

「1日3回みがいているのに…」、「1回5分以上みがいているのに…」それでも虫歯ができて、歯肉が腫れるという方、本当にきちんと汚れが落とせていますか? 「みがいている」と、「みがけている」のはイコールではありません。歯みがきの知識を深め、歯磨き達人になろう!!

## 極意 その① 正しい歯ブラシ選びは歯磨き達人への第一歩!!



反対側から見て毛先がはみ出していたら交換しましょう。(1~2ヶ月が目安)



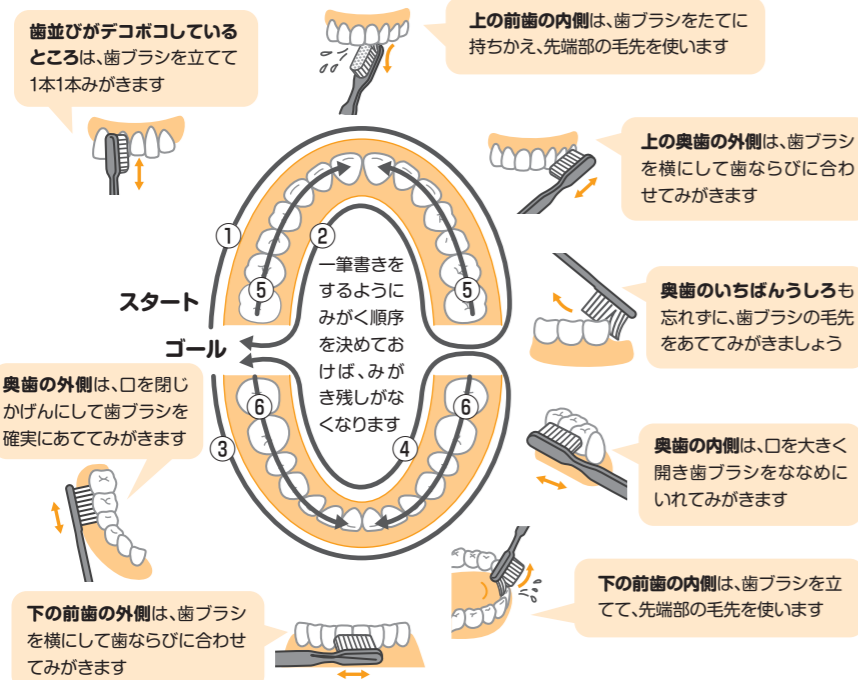
## 極意 その② 正しいみがき方をマスターして、歯磨き達人へまっしぐら!!

### 基本ポイント

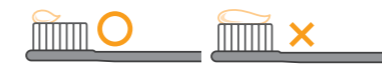
- ポイントその① 歯ブラシは鉛筆持ちでやさしく
- ポイントその② 鏡で確認しながら
- ポイントその③ 細かく動かし時間をかけて

### 歯ブラシの当て方

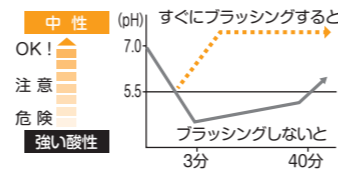
鏡で確認しながら、スタート~ゴールまで順番にみがいてみましょう!



歯みがき剤の付け過ぎはお口が泡だらけになり、長時間しっかりとみがくことができません。  
1/3程度にしましょう。



食後は口の中が酸性になり歯垢の増殖活動が高まります。歯垢は虫歯や歯周病の大きな原因となるため、食後すぐに歯をみがく習慣をつけましょう。



### 虫歯多発3大部位

1. 歯と歯の間 2. 歯と歯肉の境目 3. 噛み合わせ面

特にこの虫歯多発3大部位は歯垢をためないようにしっかりみがきましょう。

## 極意 その③

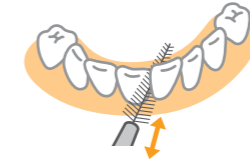
さらに補助用具を使って歯みがき効果UP  
これであなたも歯磨き達人!!

### デンタルフロス



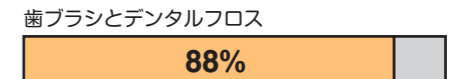
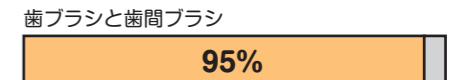
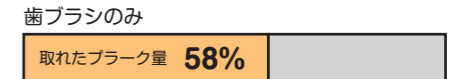
のこぎりのように動かし、歯と歯の間を通過させた後、両側に糸を沿わせて上下に動かします。

### 歯間ブラシ



上の歯はやや下向きに、下の歯はやや上向きに挿入し、前後に動かします。隙間に合わせてサイズがあるので、歯科医や歯科衛生士の指示に従いましょう。

歯と歯の間のプラークを取る効果 (プラーク除去率)



\*プラーク(歯垢)とは歯の表面に付いたネバネバした汚れ。1g中に1億もの細菌が存在し、虫歯や歯周病の大きな原因となります。

### ワンポイントアドバイス

現在、様々な種類のお口のケアグッズが販売されています。個々の口腔内の状況に合ったケアグッズや正しい使用法は歯科医院で相談しましょう!



### 歯の豆知識

## 電動歯ブラシについて



最近、電動歯ブラシについてのご質問がよくあります。各ブラシの特徴や使用法などについてご紹介します。

	電動歯ブラシ	音波歯ブラシ	超音波歯ブラシ
特徴	ブラシの振動と回転により汚れを落とす。	高速振動により水分のあるところに気泡を発生させ、泡がつぶれる際に表面の着色や汚れを落とす。周囲2mm程度の汚れも落とせる。	超音波の振動が歯垢を剥がしやすくしたり、細菌そのものを破壊する。超音波により細胞を活性化させ、歯周病の治療促進が期待できる。
使用法	歯の表面に当てておくだけ。(毛先を動かさない) 強く押し付け過ぎると、歯や歯肉を傷つけるので、優しく当てる。	歯の表面に当てておくだけ。(毛先を動かさない) 水分が飛散しやすいので、洗面所での使用がお勧め。	ブラシの振動と回転により汚れを落とす。
こんな方にオススメ	歯や歯肉に問題がなく、表面の汚れを短時間でしっかり落としたい方。	歯の表面や歯と歯肉の隙間の汚れを短時間でしっかり落としたい方。インプラントや矯正治療中の方。	中等度~重度の歯周病の方。歯の表面や歯と歯肉の隙間の汚れを短時間でしっかり落としたい方。インプラントや矯正治療中の方。

\*製品により使用方法が異なります。歯科医師や歯科衛生士に指導を受けましょう。  
\*ペースメーカーを使用中の方は、念のため主治医にご相談ください。

※次回は「口臭について知ろう」をお伝えします。

### 「MT 横浜ウォーキング大会」開催

株式会社メルコテクノ横浜

運動習慣のきっかけ作りとして5/21(土)にウォーキング大会を開催しました。3年前から開催しており、今回は31名が集まり神奈川県秦野市の弘法山公園をハイキングしました。ご家族で参加される方が年々増え、従業員だけでなくご家族も含めた健康意識の高まりを感じられます。

新緑の暖かな陽気のもと、7.5kmのハイキングコースを全員無事完歩しました。楽々ゴール到着できた方、休憩しながら自分のペースで歩ききった方、それぞれでしたが、仲間と楽しく運動することで今後の運動習慣の第一歩となることを期待しています。



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 中国支社 「禁煙講習会」  
三菱電機 三田製作所 「カロリー↑↓秘テクニク〜撃退!メタボリック症候群〜」(栄養教室)  
三菱電機 北陸支社 「金沢城リレーマラソン」

### 新緑の嵯峨野・嵐山 森林せせらぎウォーキング

三菱電機 通信製作所

三菱電機 コミュニケーション・ネットワーク製作所

去る5月28日(土)、MHP21運動習慣作りの一環として、新緑に溢れる京都の嵐山及び嵯峨野清滝川沿いの東海自然歩道において、毎年実施している健康ウォーキングを開催しました。(従業員とご家族の方々約80名が参加)

当日はあいにくの雨模様のため「初夏の日差しと竹林に吹く爽やかな風の中」とまではいきませんでしたが、一人ひとりが体力づくりの大事さ、体を動かすことの心地よさを再確認した良い機会となりました!



## ヘルシークッキング Healthy Cooking

寒い冬への蓄えが必要なこの時期。滋養強壮作用がある「銀杏」、水溶性・不溶性食物繊維が豊富に含まれている「きのこ」、身体を温める穀物や身体を潤す「果物」を取り入れることが大切です。

### きのこいっぱいリゾット

秋の恵みがいっぱいのリゾット

調理時間  
約25分

1人分  
エネルギー:426kcal  
脂質:6.0g  
塩分:0.8g

材料(4人分)

米	1.5合	バター	大さじ1/2
椎茸	4枚	粉チーズ	お好みで
しめじ	1/3株	すだち	お好みで
エリンギ	2本	あさつき(小口切り)	2本
玉葱	1ヶ	白ワイン	大さじ4杯
鶏がらスープ(ブイヨン)	1L	塩/胡椒	少々(味調整分)
オリーブオイル	大さじ1	銀杏	8粒

作り方

- 玉葱は、みじん切りにする。
  - きのこ類は、食べやすい大きさに切っておく。
  - 鶏がらスープは温めておく。
  - フライパンにオリーブオイルを入れ①とお米を入れて炒める。
  - お米が透き通って来たら、②を1/3量入れ混ぜる。③も加える。
  - 5分後、④を1/3量と白ワインを入れ、更に5分後⑤を残し全部入れる。(途中水分が少なくなってくれば、ブイヨンを少しずつ足しながら、米にわずかに芯が残るくらいまで煮る作業)
  - 仕上げに、バターと胡椒、味調整として塩を加える。
  - 器に盛り付け、銀杏飾り、粉チーズ、すだち、あさつきを添える。
- ※きのこの代わりに南瓜や薩摩芋・栗で作るとまた別の味わいを楽しむことができます

### 柿と梨の大根マリネ

果物の果糖で酸味がまるやかに!

調理時間  
約10分

1人分  
エネルギー:78kcal  
脂質:5.4g  
塩分:0.5g

材料(4人分)

柿	1/2ヶ	胡椒	少々
梨	1/3ヶ	マヨネーズ	大さじ1.5
レモン汁	大さじ1	白胡椒	小さじ2
大根	5cm程	酢	大さじ2
生ハム	4枚	マスタード	小さじ2
玉葱	1/8ヶ	パセリ	適量

作り方

- 柿・梨・大根は、食べやすい大きさに、玉葱は薄くスライス。生ハムは、食べやすくちぎる。
  - 柿と梨にレモン汁をかけておく。大根は分量外の塩を振ってしんなりさせておいてもOK。
  - ★マリネ液を作り①を混ぜ合わせる。
  - 盛り付け後、パセリをふる。
- ※柿・梨の甘さと、ハムの塩分、大根の歯ざわりが楽しめるマリネです。  
※お好みのハーブを飾ってもOK。

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

## 健保からのお知らせ

# 被災された皆様への対応について

東日本大震災により被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。  
皆様の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

三菱電機健保組合加入の被災者で要件に該当する方は、医療機関等での窓口で支払う自己負担分(自己負担3割分などの一部負担金など)が免除されることとなりますのでお知らせいたします。

### 免除・還付される内容

- ①窓口で支払う自己負担分(一部負担金等)を一定の要件により免除します。
- ②平成23年3月11日以降、既に窓口で支払った自己負担分(一部負担金等)を健保組合より還付します。

### 一部負担金等の免除対象者

災害救助法および被災者生活再建支援法の適用市町村のうち、対象となる市町村に平成23年3月11日に住所を有していた加入者であり、次の(1)～(6)いずれかに該当する方が対象となります。

なお、対象となる市町村は健保組合ホームページでご確認ください。

取扱い内容・期間等につきましては、三菱電機健保 給付課(TEL 03 - 3218 - 3114)までご連絡または、健保ホームページにてご確認ください。

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  
健保ホームページTOP → 健保からのお知らせ

※上記内容については、すでに平成23年6月30日に事業所担当者へは通知、対象となる市町村にお住まいの特退・任継の方へは健保からご案内通知をお送りしています。

- (1) 住家の全半壊、全半焼、またはこれに準ずる被災をした方
- (2) 被保険者が重篤な傷病を負った方
- (3) 被保険者の行方が不明である方
- (4) 原子力災害対策特別措置法の規定による行政からの指示で避難または退避を行なっている方
- (5) 原子力災害対策特別措置法の規定による計画的避難区域および緊急時避難準備区域に指定されている方
- (6) 被災者生活再建支援法に規定する長期避難世帯の方

## 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)

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

クイズです。

「運動前のウォーミングアップでは、ジョギングなどで動くよりも、スタミナ温存のために、反動をつけずにじっくりと筋肉を伸ばすストレッチをしたほうが、筋肉が良く伸びて、動きが良くなる。○か×か？」(☆正解はこのページ末)

## ウォーミングアップとクーリングダウン なぜ必要?

### ①ウォーミングアップの効果

- ・筋肉が伸び縮みしやすくなる
- ・筋肉が酸素を使いやすくなる
- ・可動域(動かせる範囲)が広がる

### ケガの予防と運動効果の向上



### ③ウォーキングを行う際の注意点

#### (1)ウォーミングアップの方法

ウォーキングと言えど、着地時には体重以上の重量が体にかかりますし、フォームによっては膝や腰に負担をかけ、ケガにつながりかねません。

■ウォーキング例

<p><b>1.ウォーキング</b> (ウォーミングアップ 約5分)</p> <p>徐々にスピードを上げながら汗ばむ程度歩く。</p> 	<p><b>2.体操</b> (約5分)</p> <p>膝屈伸や体回旋などの動的な体操と静的ストレッチの組み合わせ。</p> 	<p><b>3.ウォーキング</b> (主運動 20分)</p> 	<p><b>4.クーリングダウン</b> (数分 下記参照)</p> 
---	--	--	--

#### (2)クーリングダウンの方法

ウォーキングのような激しくない運動の場合、ウォーキングとクーリングダウンを切り分けて行う必要はありません。ウォーキングの終了際にペースを落としていき、終了後にストレッチなどをゆったりと行い、体や神

経を落ち着かせましょう。(激しい運動の場合、筋肉は筋ポンプ作用で、血液を心臓に送り返すサポートをするため、クーリングダウンの重要性は増します)

「×」を疑うところの箇所

※次回は「継続のコツ」です。お楽しみに!!

キリトリ

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

今年も「MHP21 運動習慣づくりキャンペーン」を実施します。適しやすい季節、ご家族やお友達と一緒に、楽しく、健康づくりのための運動習慣を身につけましょう! WEB歩数計をお持ちの方はぜひこの機会に活用してください。実施報告書を提出された方の中から抽選で1,000名に記念品を贈呈します!

期間/対象

2011年10月16日(日)~11月15日(火)

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たか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

応募方法

- 提出期限: 11月25日(金)
- 提出先
  - 事業所に所属している方...下の実施報告書に必要事項を記入し、事業所の福祉担当部門に提出してください
  - 任意継続又は特例退職被保険者の方...下の実施報告書に必要事項を記入し、〒100-8310 東京都千代田区丸の内2-7-3 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 林宛に郵送ください

さあ、始めましょう!

氏名	続柄	種目	10月	11月	合計	目標達成															
1			16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11月	合計	
2																					
3																					
4																					

[実施報告書]

●会社名/所属/住所(退職された方のみ)

●TEL

●名前

(男・女)

●健康保険被保険者証記号・番号

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

※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。



# 2011年度 *Changes for the Better health* 保養所・健康推進活動事業

主催/運営: ヌ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

ヌ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、好評のため下期も開催しています。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。

行こう!リゾート  
楽しく体験



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

TEL 0739-47-4192  
FAX 0739-47-4170

第4回  
11月23日(土)・24日(日)  
募集30名

「神秘的な熊野古道の世界へ誘います」  
～熊野古道小雲取越とウォーキング講座～

[1日目] ウォーキングのポイントと実技  
[2日目] 中辺路ルート一番の絶景、熊野古道小雲取越ウォーキング

静岡県 / 伊豆高原

## 五景館高陽楼

静岡県伊東市八幡野1092-2

TEL 0557-54-2233  
FAX 0557-54-3629

第3回  
2月19日(土)・20日(日)  
募集20名

「早咲き河津桜と雛のつるし飾りで早春の伊豆散策」  
～健康・体づくりセミナー～

[1日目] 体温を上げて健康になる  
[2日目] 伊豆稲取、雛の館と河津さくら祭り浄蓮の滝を巡る

2012年開催

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

TEL 0977-85-5252  
FAX 0977-85-5222

第3回  
11月14日(土)・15日(日)  
募集25名

八幡様の絵本宮宇佐神宮「色づき始めた紅葉めぐり」  
～脳の活性化エクササイズと国宝宇佐神宮～

[1日目] いぎいぎ脳を保つ生活の知恵チェア&スクエアエクササイズ  
[2日目] 宇佐神宮散策と周辺ウォーキング

第4回  
3月12日(土)・13日(日)  
募集25名

「天領日田雛めぐりと豆田町を歩く」  
～腰痛予防と水郷の地日田ウォーキング～

[1日目] 腰痛症の疾患症状と予防方法の講話と予防体操  
[2日目] 天領として栄えた日田豆田町散策と川沿いウォーキング

2012年開催

長野県 / 蓼科高原

## 天望館

長野県茅野市北山 4035-2426

TEL 0266-67-6231  
FAX 0266-67-5274

天望館は一時休館中です。  
営業再開時はEntréeなどでお知らせする予定です。

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

TEL 045-909-1790  
FAX 045-909-1789

第2回  
1月29日(日)  
募集20名

「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～

実演・講義・基礎練習・課題曲練習・発表  
(イベントは日曜日、宿泊は前日の土曜日か当日の日曜日でも自由に組み合わせてください)

2012年開催

滋賀県 / 琵琶湖

## 湖西荘

滋賀県大津市荒川754-2

TEL 077-592-2525  
FAX 077-592-2477

第4回  
3月5日(土)・6日(日)  
募集20名

近江商人の軌跡をたどる 五個荘  
～年に一度は身体年齢測定と東近江市五個荘～

[1日目] InBodyを使用した体組成測定と結果を踏まえた弱点克服のためのトレーニング  
[2日目] 地元ボランティアガイドと一緒に近江商人のふるさと五個荘を散策

2012年開催

詳細は資料を各保養所までご請求下さい。

- 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。
- お申込の締切は定員になり次第締め切ります。
- 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。
- 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。
- 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)
- 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。



\*写真は必ずしも告知しているイベントの風景ではありません。

### 編集後記

#### 朝のウォーキング&ジョギングで爽快に!

みなさん、運動をしていますか? 運動を始めるのにとっても良い季節になりました。私は、連載の「ゼロからのウォーキング」を参考に朝30分ぐらい歩く&軽く走るようにしています。雨のときや、体調の良くないとき(前日飲み過ぎ?)は休みです。無理をして毎日続けないのが、継続のコツで

す。すれ違う人に笑顔で挨拶をしたり、木々や草花の成長を見たり、季節の変化を感じたりと朝の発見も楽しみです。かる〜汗をかいてシャワーを浴びて出勤すると、とても爽快です。みなさんも、一度試してみてください。(がんばろう日本 健康 一番)

#### ●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 天望館は7月より一時休館中です

■伊豆 南風楼は3月末をもって閉鎖しました