

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

No.74
2012 / 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



新春特別インタビュー

新たな健康増進のステーションへ



好評連載

歯の健康シリーズ

口臭について知ろう

悩み別食事のポイント

高尿酸血症

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

変わり雑煮(手前)／旬の身近な食材を薬と捉え、身体に良い組合せを考えました。寒い冬、血液の流れを良くし身体を芯から温めます。
ねぎ巻き／気温の変化によって風邪をひくことも多いこの時期、発汗作用のある「ねぎ、ごぼう」などを組み合わせた食事をする事で風邪の予防に繋がります。(レシピ:12ページに掲載)



健康を考える 新たな健康増進のステージへ



三菱電機株式会社 人事部 全社統括産業医

Okubo Yukitoshi
大久保 幸俊氏

2012年は10年間行っていたMHP21活動に引き続き、新たな活動（MHP21ステージⅡ）が開始する年になります。また、2008年度から始まった特定健診・保健指導の成果が評価される年でもあります。

今まで行ってきた健康増進活動の1つの節目となる年に、環境変化を踏まえて、健康づくりに対する思いと今年の方針を、MHP21活動の立案からたずさわってこられた大久保先生とともに伺いました。



インタビュアー：
三菱電機株式会社 名古屋製作所
健康増進センター 永谷 有賀里
(アンブレ編集委員)



三菱電機健康保険組合 理事長
(三菱電機株式会社 常務執行役員 人事部長)

Hashimoto Noritomo
橋本 法知氏

橋本 新年あけましておめでとうございます。

大久保 昨年から今年にかけてはさまざまな意味での節目の年になりますね。

永谷 よろしくお祈りします。

健保や会社は健康づくりをサポート

加入者一人ひとりの健康増進のために、健保や会社はどうあるべきだとお考えですか？

橋本 健康は自分自身で守るものです。それを、健保や会社は常にサポートするという立場で存在します。MHP21は最終年度を迎えましたが、これからも加入者一人ひとりが個人でできることから、組織や事業所単位で取り組むことまで、必要と感じたら、いつでも参加しやすい健康活動をサポートしていきたいと思っています。また、健保はいつでも安心して適切な医療機関にかかれるような運営も大切だと考えています。

10万人で取り組んだ10年間の健康活動

MHP21活動も10年になりましたが、何を重視して推進活動をされてきましたか？

大久保 重点5項目（BMI、運動習慣、歯の手入れ、禁煙、ストレス）を変えてはいけないと思っていました。途中で変更するとわかりにくくなり、取り組みづら

くなってしまうからです。そして、健康を維持するための活動について、常に“ささやき”続けました。強制的な活動ではありませんので、そっと背中を押すようなイメージです。

橋本 そうですね。自主的に活動してもらう、ということがよかったですよね。

大久保 およそ10万人規模の団体で、活動が10年も続き、ステージⅡへ移行できるということは、皆様ご理解してくださり、一緒に活動してくれたおかげです。改めて感謝したいと思います。

施策の結果、医療費削減効果も

10年間の活動の中で印象に残ったことはありますか？

大久保 2007年に歯ブラシセットを配布したことです。全事業所に配布するのは現場との調整、準備を含め大変なことでした。

橋本 その効果か、翌年には目に見えるほど歯科の医療費が下がりましたよね。健保としては、医療費の増加が大きな問題にもなっていますから、大変効果があったと認識しています。^{※1}

大久保 そうですね。歯科だけでなく医療費適正化のためには、かかりつけ医を持ったり、ジェネリック医薬品を活用するなど、加入者一人ひとりに、気にしていただくことが大きな効果になりますね。

橋本 指導者の保健師の立場としてはどういう思いで推進されていきましたか？

永谷 私たちは、“指導者”ではなく同じ目線で、健康のきっかけづくりとして、健康シーンを提供していくことだと考えてきました。そして、指導者間では保健師や管理栄養士の交流のため「エリア連絡会^{※2}」を開催し、常に私たちのスキルアップも図っています。

※1 医療費の中で歯科医療費は支出のトップを占めています。
※2 伊丹地区、パワ地区、名電地区、鎌電地区で「特定保健指導のスキルアップと成功事例の共有化」を目的に、三菱電機健康増進センターと三菱電機ライフサービスの特定保健指導スタッフの方々の情報交換の場を設けています。

特定健診・保健指導は100%実施を

一方、特定健診・保健指導の実施率はほぼ当初の目標どおりの結果を出しています。感想をお聞かせください。

橋本 自分の健康は自分で守る、という原則の中、会社としては生活習慣病を未然に防ぐために実施してい

るものです。忙しい業務の合間をぬって取り組んでくれた皆様には感謝したいと思いますが、本音としてはもっと利用していただきたいです。目標は100%であっても良いと思います。

大久保 周囲がもっとフォローをしていくことも大切ですね。そして現在の特定健診の課題は、被扶養者の受診率が低いことです。家庭を支える奥さまが健康だからこそ、健全な業務に携われるのです。ぜひ受診するよう働きかけて欲しいと思います。

組織、個人、家族でも参加できるMHP21へ

本年から、MHP21はステージⅡとしての5年間に入るわけですが、どのように変わりますか？

大久保 健康日本21で一次予防の重要性が唱えられ、MHP21においても方向性は同じで、生活習慣病の一次予防が重要であることは変わりません。重点5項目は変わらず数値目標を掲げていきます。

橋本 健康づくりに取り組むには、環境づくりが大切です。事業所の担当者が事業所の実情に合致した、健康施策づくりができるように、旗振り役の健保としては事業所ごとの特徴やスコアを“健康レポート”と称してフィードバックしていこうと思います。また、個人でも楽しく健康づくりに取り組めるような施策も計画しています。

大久保 もっとより家族と一緒に取り組めるような健康づくりの施策をしていけたら良いと思っています。

橋本 家族で健康づくりのサポート、そして特定健診・保健指導との相乗効果をもっと出たら良いと考えています。

ありがとうございました。



今年もさらなる健康企業をめざしていきます。被保険者の皆様、そしてご家族の皆様もご一緒に健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

MHP21活動 10年間の歩み

2002年度から活動を始めたMHP21活動も今年度で最終年度となりました。2012年度からも更なる健康推進を目標とした新しいMHP21活動にとりくむために、この10年間の歩みをご紹介します。

10年間の施策

5項目の目標達成のためにさまざまな施策を行い、多くの方にご参加いただきました。効果が出た、印象に残っている施策はありましたか。

項目	施策	02年度	03年度	04年度	05年度	06年度	07年度	08年度	09年度	10年度	11年度
全体	健康大会	6/6					4/16				
	MHP21ポスター									公募	
	MHP21目標達成者表彰(人)	15,698	12,964	12,935	13,762	14,609	14,746	15,053	16,288	18,719	-
	MHP21推進リーダー研修										
	職場別健康コンペの実施										
	保養所健康増進推進事業の実施										
モデル事業所の設置											
BMI	目標達成率 (最終到達目標 80%以上)	72.8	72.7	72.8	72.5	72.3	71.7	72.1	72.4	72.4	-
	毎日体重を計るう月間					3,564	4,387	6,920	7,532	8,718	-
運動習慣	目標達成率 (最終到達目標 40%以上)	11.8	13.3	12.8	13.0	14.1	14.0	14.5	16.0	15.8	-
	運動習慣づくりキャンペーン	3,369	3,418	3,515	3,229	2,998	3,307	3,573	4,007	4,067	-
	スポーツクラブ法人会員契約										
禁煙	目標達成率 (最終到達目標 20%以下)	38.5	37.0	36.1	35.0	33.1	32.8	31.6	31.0	28.9	-
	禁煙ポスター貼付										
歯の手入れ	目標達成率 (最終到達目標 50%以上)	13.7	14.3	14.5	14.9	16.7	18.3	18.8	19.5	20.2	-
	歯科検診の推進										
	歯の優良者表彰	436	697	1,039	1,300	1,367	1,696	2,851	3,243	3,662	-
ストレス	目標達成率 (最終到達目標 10%以下)	-	-	-	-	-	13.8	11.5	11.3	11.2	-
	心の健康調査										
	メンタルヘルス教育										
	心とからだの健康相談窓口開設										

健康調査による MHP21活動評価

健康調査結果を事業所ごとに評価し、継続して好成績の事業所、ぐっと順位を上げてきた事業所をご紹介します。

ベストスコア 2007年から2010年までの総合順位の平均順位をランキング

三菱電機

- 1位 鎌倉製作所
- 2位 情報技術総合研究所
- 3位 先端技術総合研究所
- 4位 中国支社
- 5位 本社
- 6位 福山製作所
- 7位 IS本湘南事務所
- 8位 パワーデバイス製作所
- 9位 名古屋製作所
- 10位 通信機製作所



鎌倉製作所 総務部長 吉岡 敏郎さん

施策は「手軽さ」と「気付き」がキーワードと考えますが、何事にも一生懸命取り組む社員の努力なくして健康企業はあり得ません。今後は特に「BMI」と「ストレス」の改善に向けたきっかけづくりを行いたいと考えております。

関係会社他

- 1位 三菱電機労働組合
- 2位 三菱プレジジョン(株)
- 3位 メルコトラベル(株)
- 4位 三菱電機ライフサービス(株)
- 5位 (株)ダイヤモンドパーソネル
- 6位 山菱テクニカ(株)
- 7位 メルコヒューマンポート(株)
- 8位 メルコプラントエキスパーツ(株)
- 9位 三菱電機ホーム機器(株)
- 10位 三菱電機トレーディング(株)



三菱電機労働組合 西部研究所支部 書記長 岩路 寛康さん

自己管理と意識醸成の第一歩として、健康調査に取り組んでいます。意識が変われば行動・習慣が変わり、行動・習慣が変われば最終的に人生が変わる!これからも回答率100%達成を目指します。

改善度ベスト 2007年と2010年の総合順位を比較し、改善幅をランキング

三菱電機

- 改善度が2以上で2010年度の順位が20位以内 ()内はランクアップ数
- 1位 パワーデバイス製作所(熊本) 液晶事業統括部 (18)
 - 2位 伊丹製作所 (12)
 - 3位 中部支社 (7)
 - 4位 受配電システム製作所 (5)
 - 5位 通信機製作所 (4)
 - 6位 コミュニケーションネットワーク製作所 (2)
 - 7位 中国支社 (2)



パワーデバイス製作所 総務部長 橋本 誠一さん

熊本地区では、保健師を採用し特定保健指導を通じて運動習慣づくりや食事改善などの指導を行って来ました。また、禁煙教室開催・自販機撤去・喫煙所統廃合といった禁煙活動にも積極的に取り組んでいます。

関係会社他

- 改善度が4以上で2010年度の順位が30位以内 ()内はランクアップ数
- 1位 三菱電機コントロールソフトウェア(株) (33) 長崎事業所
 - 2位 稲菱テクニカ(株) (16)
 - 3位 三菱電機情報ネットワーク(株) (14)
 - 4位 三菱電機インフォメーションシステム(株) (12)
 - 5位 長崎電機テクニカ(株) (10)
 - 6位 三菱電機特機システム(株)西部事業部 (8)
 - 7位 三菱電機コントロールソフトウェア(株)姫路事業所 (5)
 - 8位 (株)三菱電機ドキュメンテクス (5)
 - 9位 山菱テクニカ(株) (4)
 - 10位 三菱電機メカトロニクスソフトウェア(株) (4)



三菱電機コントロールソフトウェア(株) 長崎事業所 取締役事業所長 杉山 政延さん

改善理由として、会社契約の保健師による健康講習会と個別指導の実施が挙げられます。コレステロール値の改善も見られ、今後も健康意識を高めることによって、活気のある職場を目指していきます。

Report

メディア掲載情報

MHP21活動は各種メディアでも取り上げられました。従業員が主体的に生活習慣改善に取り組めるように、事業所・労組・健保で協同事業として一体で取り組んでいる点が注目されました。



MHP21ステージⅡ に向けて

2012年度からはバージョンアップして新MHP21活動がスタートします。詳細は次号(春号)にてご紹介しますが、特徴ある施策を実施していきます。皆様のさらなるご参加と、生活習慣改善努力をお願いします。

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)

MHP21活動の10年を振り返って



MHP21推進リーダーの方に、活動を推進するうえで嬉しかったことやご苦労されたこと、健康づくりに手ごたえを感じた活動、印象に残ったイベントやエピソードなど、役割を担って感じた健康の大事さや健康づくりの喜びについて語っていただきました。



三菱電機 中津川製作所
総務部 安全衛生課 健康増進センター
秋山 佳寛

運動習慣のきっかけ作り、ウォーキングや室内運動等企画してきました。継続すると良い変化が見られます。今後も皆の健康維持のため、楽しく・継続できるようサポートします。



三菱電機エンジニアリング株式会社
総務人事部 人事グループ
石田 真実子

同僚の「最近歯磨きするようになったよ!」という言葉、嬉しかったです。頑張った分は効果が出るのが健康づくり。「健康づくりは一人ひとりのライフワーク」そんな社会になりますように!



三菱電機 長崎製作所
業務部 総務課
石橋 由美

忙しい毎日の中では、つい無関心になりがちな健康・体力づくり。しかし、365日関心がないわけではないはず。気づいた時がチャンス! MHP21を始める時です!



三菱電機メテックス株式会社
総務部 総務課 課長
小林 誠司

「不健康」と「不摂生」が勳章だった懐かしのバブル期。今や本活動の成果と風潮も手伝って社員に健康に対する「意識」が芽生えました。次のステップは「意識」から「行動」へ!



三菱スペース・ソフトウェア株式会社
鎌倉事業部 業務部 総務課
坂下 壮一

生活習慣の改善はなかなか難しいもの。しかし、保健指導の中で栄養士の先生の粘り強い指導により、「栄養士さんに約束したから」と社員はがんばっており、栄養士の方々には感謝しております。



三菱電機ホーム機器株式会社
管理部 総務課
杉本 三鈴

この10年間で、一番顕著であったのは、社内ウォーキング人口の増加です。昼休みなど、のどかな会社周辺をたくさんの従業員が歩いている風景は、健康意識の高まりを感じます。



三菱プレジジョン株式会社
人事部 安衛・福祉・保安課 課長
瀬戸 典男

三菱健保が推奨しているウォーキングラリー参加者を増やそうとプレジジョン独自で参加者情報交換会を開催しています。その結果、登録者も増え運動習慣に効果が現れています。



三菱電機インフォメーションテクノロジー株式会社
総務部 総務課
高杉 雄樹

当社では社員の健康増進を目的にソフトボール大会等を毎年開催しています。さらにメンタルヘルス対策、運動習慣づくりなど継続的な施策にも注力していきます。



三菱電機 北海道支社
総務部 総務課
高橋 洋美

北支では高喫煙率が課題でしたが、ついに抑止対策の一つとして禁煙タイムを導入しました! 禁煙の動機付へ、本活動10年間の総仕上げに相応しい施策と感じています。



三菱電機プラントエンジニアリング株式会社
安全衛生室 室長
田中 秀憲

キャンペーン活動が「健康づくり」を身近なものとしています。なかでもウォーキングラリーはWEB上で四国八十八カ所巡りが出来、楽しく歩く習慣化につながっています。



三菱電機 神戸製作所
総務部 安全衛生課 健康増進センター
長岡 美幸

あつという間の10年間。MHP21で仲間や家族と参加することで大きな成果を得られることを学び、場所開催のイベントでのみなさんの笑顔が何よりのご褒美でした!



オスラム・メルコ株式会社
管理部 総務課
中里 佳恵(保健師)・清水 美砂子

「楽しかったよ」「次はいつやるの?」「タバコやめたよ」...そんな言葉が嬉しいです。会社のみならずパワーをもらって、MHP21をすすめています。



三菱電機マイコン機器ソフトウェア株式会社
企画室 業務企画センター 総務部 総務課
西村 亜紀子

当社では、寮において「朝食喫食率向上キャンペーン」を年2回実施し「朝食の大切さ」を伝えています。いろいろなメニューの中で一番人気は「パンバイキング」です。



三菱電機ライフサービス株式会社
本社 総務部
林 穂高

当初はなかなか浸透しませんでした。各事業所の推進リーダーの地道な取り組みにより事業所からブロック、全社へ活動を拡げることができました。



三菱電機 相模事務所
管理課 総務G
府川 美智子(保健師)

「健康の大切さを伝えきれたのだろうか?」。課題は山ほどありますが、企画した運動教室で参加者と楽しい汗を流すなどよい思い出もたくさんくれました。



三菱電機 名古屋製作所
生推部 生企課 課長(名電MHP21推進委員会委員長)
星子 幸英(写真左下 他 推進委員メンバー)

推進委員を現場や労組から募り、毎月の会合で企画をしています。ウォークラリーはビール工場の取れたてビールの試飲や温泉に立ち寄るなど楽しみいっぱいだよ!



三菱電機 情報技術総合研究所
総務部 総務課
舩田 紘一

スポーツ大会は当地区の名物です。各職場で人数集めに苦労しておりますが、いざ試合になると上下関係を忘れ、笑いあり、スーパープレイありで盛り上がります。次年度以降も楽しい活動を展開していきたいです。



三菱電機インフォメーションシステムズ株式会社
総務部 総務課
松浦 みのり

生活習慣は簡単には変えられない! が実感です。「誰でも・いつでも・どこでも」気軽に出来る楽しい健康づくり活動をモットーに、今後も心身の健康保持増進を目指します。



三菱電機 関西支社
総務部 総務課
三好 庄平

家族や大切な方と過ごすために、『自分が元気であること』『自分を大切にすること』、これが一番大事。健康の大切さを考え、変化を求める心で自己成長。それがMHP21。



三菱電機 三田製作所
総務部 総務課
横山 ます美

毎月発行のMHP21ニュースの作成に奔走していた日々が懐かしく思い出されます。お陰様で健康知識のよき習得機会になりました。

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23年保険料納付証明書』は、平成24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。(確定申告が必要になることがあります)



メルポパパのメタボ日記～実践編～
特定保健指導の現場から

特定保健指導スタッフと二人三脚で健康づくりの成功事例を紹介しています！

①富田さんのメタボ日記

22:00以降の食事改善&ウォーキング



対象者 富田 司さん
指導スタッフ 渡邊 文子さん
(三菱電機 パワーデバイス製作所 熊本) (三菱電機ライフサービス 熊本支店 管理栄養士)

DATA 2008年11月～2011年4月 (2年半)

体重 -25kg 腹囲 -26cm

改善ポイント
・夜の食事対策
・ウォーキング

before

「夜に高いの？」

「摂取カロリー」

「食事対策はひとつにしよう」

「それならできそう！」

「対策をきっかけに」

「継続」

「血液データ正常！」

1日目 -2kg
2日目 -11.4kg
3日目 -10.6kg

毎日約10分ウォーキング

生野菜モリモリ

after

本人からのコメント

あきらめず継続したのでリバウンドなく成功しました

スタッフより支援したポイント
！ 食事+ウォーキングがポイント

交替勤務終了後の「22:00以降の夕食」が改善ポイントでした。①主に糖質、脂質の高カロリーの食事を控える
②低カロリーで満腹感のある野菜や豆腐を中心に食生活の改善に取り組みました。1日目には成果が出なかったものの諦めずに継続された事でリバウンドもなく大きな成果につながったようです。

②竹下さんのメタボ日記

前向きに楽しく健康づくり

改善ポイント
・カロリーチェック
・ウォーキング

before

「運動量UP+ 半年で-10kg減！」

「こんなに痩せました！」

「毎日約10分ウォーキング」

after

半年で -11kg

-15cm

本人からのコメント

①歩数計などの準備を完璧に②習慣化③目的意識が成功の秘訣

スタッフより支援したポイント
！ 積極的に楽しく取り組むご本人の意欲

とにかくやる気のある方で、初回面談の段階ですである程度の計画がモチベーション維持や無理をし過ぎないようにすることを念頭に随時フォローしました。

食事のコントロールが難しい時期もありましたが、食事の最初に野菜を食べたり、カロリーをチェックしたりの工夫も見られ、健康的に減量することに成功。

何事にも積極的で、いつも楽しそうに取り組まれていたのが印象的でした。



対象者 竹下 幸雄さん
指導スタッフ 大宮 薫さん
(三菱電機 福山製作所 健康増進センター) (三菱電機 福山製作所)

DATA 2010年7月～2011年2月 (8ヵ月)

体重 -11kg HDLコレステロール +32mg/dl
腹囲 -15cm 中性脂肪 -135mg/dl

悩み別 食生活アドバイス

第4回 高尿酸血症予防

～未来への健康投資。あなたの「腎生」を大切に～

三菱電機ライフサービス 伊丹支店
ウェルネスサービス課
管理栄養士

福山 直子



放置しないで！「高尿酸血症」はなぜ良くないのか

日本人男性の20%以上が高尿酸血症といわれ、特に30歳以降で急増中です。「尿酸」は、新陳代謝の過程で生まれる老廃物で、通常は尿に溶けて排泄されますが、生産と排泄のバランスが崩れ、過剰となった状態を「高尿酸血症」といいます。結晶化されると血管や神経を傷つけます。自覚症状がないため、放置すると、辛い痛みに悩まされる「痛風発作や尿路結石」へ悪化。「腎障害」にも。早期の対策が大切です。



高尿酸血症予防の食事の3つのコツ！

1 総カロリーに注意！ バランスのよい食事(油っこくない)+飲水量

お茶・水・ノンカロリー飲料
目安：1日合計2ℓ以上。水分とともに、体外への排泄を促しましょう

主菜(揚げ物でないメニュー)

目安：1食あたり1皿
(卵1個、肉・魚80g、豆腐1/2丁のいずれか1つ)
お薦め：肉より豆腐や魚中心に

副菜

主食(ご飯)

目安：1食あたり1膳

「副菜」=1食あたり2皿以上
お薦め：野菜・海藻・きのこなど低カロリーでボリューム感ある食材を摂取。肉・魚・大豆製品を加えない

2 高プリン食に注意！

目安量：1日あたり400mgまで

DNAなどの元になる成分が「プリン体」。多くの食品に含まれています。食品100g中にプリン体を200mg以上含む食品を「高プリン食」といいます。ただし、量がキーワード。高プリン食を続けて大量に摂りすぎないことが大切です。

【プリン体含有量の多い食品(100gあたり200mg以上)】

レバー類 (100g中320～210mg)

白子 (100g中300mg)

一部の魚介類
カツオ、エビ、イワシ (100g中270～210mg)

食品の中のプリン体は、煮ると煮汁に溶け出します。肉類や魚介類を多く使った煮汁などにはプリン体が濃縮されているので、鍋物の後の雑炊やラーメンスープは危険！

健保50周年記念「健康ハンドブック」
P57・64～65もご参考下さい。
健保HPからもご覧いただけます

3 アルコールに注意！

適量を守り休肝日設定は1週あたり2日

ビールは、他のアルコールと比較して麦芽比率の高いアルコール飲料のためプリン体含有量は多くなります。アルコールは種類に関わらず体内で尿酸の産生を促し排泄を妨げ、確実に尿酸値を上昇させます。

【1日の飲酒目安量(プリン体量)】※アルコールの銘柄によりプリン体量はかわります。

ビール (500ml中15～35mg)

日本酒 (1合中2.16mg)

焼酎 (2/3合中0mg)

ワイン (ボトル1/3本中0.96mg)

ウイスキー (60ml中0.06mg)

知って得する！ 高尿酸血症 Q&A

Q1 果物は体にいいって聞くけど？

A 果物に含まれる「果糖」はアルコール同様体内で尿酸の産生を促します。果物は、1日1個程度の適量を。しかし、清涼飲料水など「果糖」が含まれているものを大量に飲むと尿酸値を上昇させる可能性があるため、注意が必要です。

Q2 尿酸値を下げる食品ってある？

A 尿がアルカリ性に傾くと尿酸は体外へ排出しやすくなります。尿をアルカリ化する食品(海藻類・野菜類)を1食2品はとりましょう。



口臭について知ろう!!

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



他人には言いづらいけど、実は口臭が気になっている…。お口の関心が高まり、そんな人が増えています。多少の臭いは誰にでもあるので、必要以上に神経質になることはありませんが、人付き合いのエチケットとして基礎知識や予防法などを知っておきましょう。

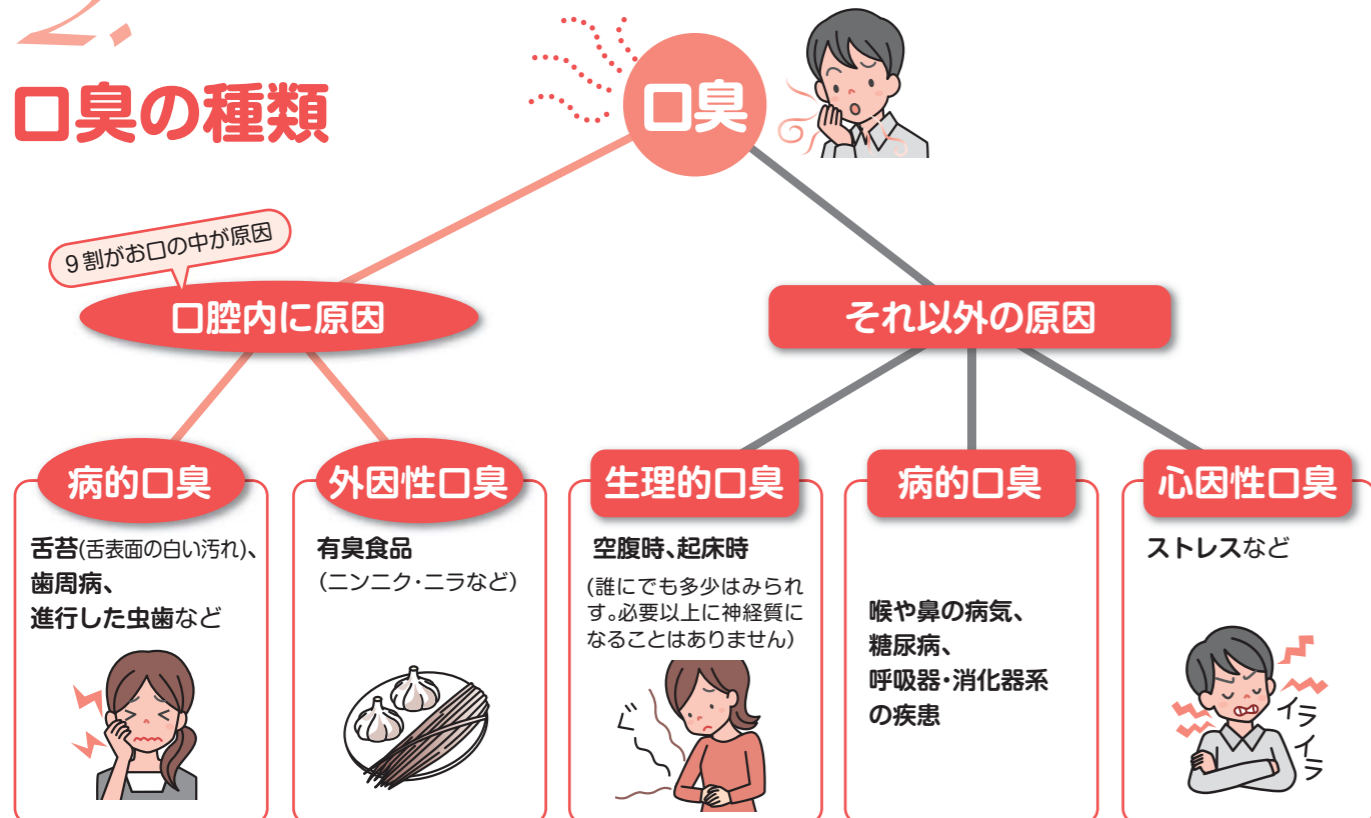
1. 口臭セルフチェック

1つでもチェックのある方は、このページを読んでまずは対策を試みましょう。

あまり改善されない場合は、歯周病などの病気が原因で発生している場合もあるので、早めに受診をして、医師に相談しましょう。

- 家族や他人に口臭を指摘されたことがある
- たばこを毎日吸う
- 食後に歯を磨かないことが多い
- 治療していない虫歯がある
- 歯石が付いたままになっている
- 舌の表面が白っぽい
- 口の中が乾燥し、ネバネバする
- 歯肉から膿が出る
- 食べ物が歯と歯の間によく挟まる

2. 口臭の種類



3. 口臭の解消と予防

口臭の原因の9割は、お口の中にあると言われます。したがって最大の予防法は**お口のケアをきちんとすること**です。

また、殺菌や洗浄作用をもつ**唾液の分泌量を増やす**ことも大切です。

噛みごたえのある物をよく咬んで食べる

噛みごたえのある硬い物をよく咬んで食べることは、唾液の分泌を高めます。普段の食生活を見直してみましょう。キシリトール入りのガムを咬むのもよいでしょう。



歯磨き・うがい



舌磨き



口臭が気になる方は、まずは歯磨きやうがいをこまめにしましょう。特に就寝前のケアは効果的です。また、舌表面についた汚れも口臭の原因となるので、定期的なケアを心がけましょう。



鼻で呼吸する



口で呼吸をしていると、口腔内が乾燥し唾液の減少につながります。鼻の病気がある方は口呼吸を招きやすいため、耳鼻科で治療をしましょう。

水分補給



唾液の大半は水分です。水分補給を欠かさないようにし、口腔内の乾燥に気をつけましょう。ただし、甘い飲み物は逆効果になります。

歯科受診



定期的に歯科を受診し、正しい清掃方法について指導を受けたり、必要な歯科治療を受けるようにしましょう。

ストレス解消



ストレスは唾液を減少させるだけでなく、歯周病などの病気にかかりやすくなります。自分なりのリラックス法を見つけましょう。

丁寧なお口のケアなど、日頃から口臭予防につながる生活習慣を心がけ、爽やかな息で**健口**生活を送りましょう!!

※次回は「全身の健康はお口の健康から」をお伝えします。

「体組成測定会」開催

三菱電機 四国支社

去る8月24日(水)・31日(水)の2日間、「体組成測定会」を実施し、計13名の方に参加頂きました。

専用の測定機で参加者一人ひとりの体組成(体脂肪、筋肉、骨など、体を構成している体成分)を測定した後、それぞれの体組成に合わせた「筋肉トレーニング」の方法や、「トレーニングマシン」の使用法をトレーナーの方より指導してもらいました。

参加者からは「自分の体の特性をデータとして見たことで、今後の運動に役立てられそうだ」との声を頂き好評でした。



「元気な職場づくりについて」

三菱電機 静岡製作所

8月10日(水)定時後に道化師パフォーマンスで全国各地で活躍されている大棟耕介氏を招き、「元気な職場づくりについて」の講演を開催いたしました。本音を言い合い、活気溢れる社内環境を作るためには笑いが効果的。お互い笑い合える雰囲気大切とのことで、社員の笑顔が自然に出て本音を言い合える環境づくりをユーモアたっぷりのお話で大いに盛り上がりました。管理監督職だけではなく若手も参加し約100名の大規模講演会となりました。



大棟先生&スタッフ一同

Thanks ① 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 京都製作所 「フィットネス・エクササイズ運動教室」
三菱電機 熊本地区 献血運動推進協力団体等厚生労働大臣表彰受賞

ヘルシークッキング Healthy Cooking

変わり雑煮

胡桃味噌で
一味変化のお雑煮です

調理時間
約30分

1人分
エネルギー:266kcal
脂質:10.8g
塩分:1.9g

材料(4人分)

大根	20cm位	味噌	大さじ2
牡蠣	4粒	砂糖	大さじ2
ペビーホタテ	4粒	塩	少々
しめじ又は椎茸	1/3株	味噌	大さじ1
にんじん	4切れ	酒	大さじ1★
小松菜	1/2束	醤油	大さじ1/2
揚げもち	4ヶ	だし汁	4人分
胡桃	大さじ4	柚子	適量お好みで

作り方

- ①大根は4等分にし、丸く抜く。抜いた大根を半分の厚さに切り、1枚は梅型に。もう1枚は、そのままにしておく(抜いた大根の底に詰める為)他、にんじんは梅型、小松菜は茹で、しめじは房に分けておく。
- ②★汁を煮立たせ、牡蠣と帆立を煮て、火を通し、皿に取っておく。
- ③貝類を取り除いた、汁に①を入れ軟らかく煮る。(にんじん・しめじも)
- ④煮ている間に、胡桃をすり、砂糖味噌を加え「胡桃味噌」を作る。
- ⑤④が出来上がったら、器に盛り、揚げ餅や貝類・野菜を添える。
- ⑥汁をばり、胡桃味噌と柚子をのせる。

ねぎ巻き

ごぼうの歯ざわりをお楽しみに

調理時間
約30分

1人分
エネルギー:162kcal
脂質:8.2g
塩分:0.4g

材料(4人分)

豚ばらシャブシャブ用	4枚	生姜	大さじ1
豚挽き肉	50g	酒	大さじ1
ねぎ(れんこん*)	10cm*4本	味噌	小さじ1
ごぼう	10cm*4本(拍子切)	小麦粉	適量
にんじん	10cm*4本(拍子切)		
いんげん	1本	そばつゆもしくは、焼き鳥のタレ	
七味唐辛子	少々	レモン	

作り方

- ①ねぎの芯を抜き、ゆでたごぼうとにんじん・いんげんを入れる。
 - ②ねぎの芯は細かく刻み、ひき肉や生姜、調味料と混ぜ合わせる。
 - ③①に軽く小麦粉を塗り②をつけ、豚バラで巻く。
 - ④③をラップをし、600Wの電子レンジで2分あたため、テフロンのフライパンで転がしながら、そばつゆなどで味をつける。
 - ⑤春菊の葉もしくは南天の葉を敷き、一口大に切った④を盛り付け、七味唐辛子を上からかけ、レモンを添える。
- ★ねぎ巻きの具材②が残った場合、れんこんの穴に詰めて焼いても美味しく召し上がれます。

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



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
フィットネスサポートセンター長

大山 敏浩



継続のコツ

“健康維持に良さそうだから”という漠然とした思いでウォーキングを始めても継続につなげるためには工夫が必要です。目的や生活形態、体力に応じて、自分に合ったウォーキングの方法(時間帯、強度、頻度、コースなど)を考えてみましょう。

1 継続のコツ

(1) 目的や目標に合わせたウォーキングを

【体力づくりのため】…坂道や歩道橋のあるコースを速く歩く。

【気分転換のため】…緑があり鳥のさえずりが聞こえそうなコースを探すなど、歩く場所を選びましょう。また、旅行を兼ねて全国各地のウォーキング大会への出場を計画することも「楽しむため」の工夫として考えられます。

【減量のため】……1ヶ月、2ヶ月先～半年先に何kg減量するのかという具体的な目標を設定することがモチベーションの維持につながります。



(2) 計画(スケジュール)を立てましょう

ウォーキングの予定とともに体重、血圧、歩行距離(歩数や時間)などの日々の記録を書き込める月間歩行記録表を作成しましょう。

体調管理に役立つとともに、常にウォーキングを意識することになります。



(3) ゲッツをそろえる(アトレ71号参照)

シューズやウェア、小物などを一通りそろえるのも継続につなげるコツです。いつでも快適に歩く準備が整っていれば行動に移しやすくなります。



(4) ウォーキングパートナーを見つける

ウォーキングパートナーとして家族や友人と一緒に、そしてサークルやフィットネスクラブに通ったりすることも、自分ひとりで継続する自信のない人には有効です。



2 最も大事なこと——ウォーキングを意識に上らせること

ウォーキングでも他の運動でも最も大事なことは、それを意識に上らせることです。多忙な日常により、ウォーキングや運動が意識の外に置き去りにされて意識に上っていないことが習慣化を妨げます。その習慣をつけるために「トリガー」機能を使いましょう。

「トリガー」(ひきがね) その場面や物を目にすると自動的に意識に上がる。

例えば、家の玄関や会社のデスク下、ロッカールームなど、常に視線に入る場所にウォーキングシューズを置いておくと、シューズを目にすることでウォーキングが自動的に意識に上がります。また、歩数計を身につけ、歩数を常時確認することも継続を助けます。

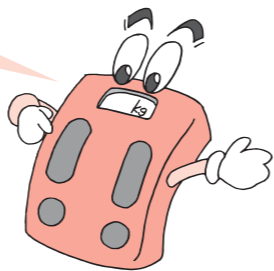
「運動継続のコツ=意識の連続」です。

皆さんなりの意識の継続(トリガーの設定)をぜひ行っていただき、ウォーキングや運動継続につながることを切に願っています。



※今回で「ゼロからのウォーキング」は終了です。

2012年こそ減量に挑戦しよう!



新年を迎え、気がつくとも体重が増えていた…そんなことはありませんか?
今までなかなかできなかった人も、2012年こそは目標体重を決めて、減量に挑戦してみましょう。

POINT 1 体重1kg減または腹囲1cm減には、約**7,000kcal**消費することが必要

記入してみよう

① 目標体重まで何kg減らす?
 kg - kg = ① kg
現在 目標

② 何日間で減らす?
 日

③ 1日あたり減らさなくてはならないエネルギー量は?
 kg × 7,000kcal ÷ 日 = ③ kcal

詳しくは健康ハンドブック P46~47をご覧ください。
 ※健康的な減量ペースは1か月に1~2kgです。
 食事や運動で③のエネルギーを減らしていきましょう!

POINT 2 毎日体重を計ることが体重維持・体重増加抑制・ダイエットに**効果的**とされています。

※短期間での急激なダイエットはリバウンドの元です。目標体重と目標達成期間は、余裕をもって設定しましょう。

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命
MHP21 毎日体重を計ろうキャンペーン!
 抽選で300名様に粗品プレゼント

1/16~2/15の1ヵ月間、ほぼ毎日(*)の体重を計られた方の中から、抽選で300名に記念品を贈呈します。前回の11年上期に実施した当キャンペーンには、5,039名の方にご参加いただきました。今回も多くの方の応募をお待ちしております。 ※25日以上体重を計られた方

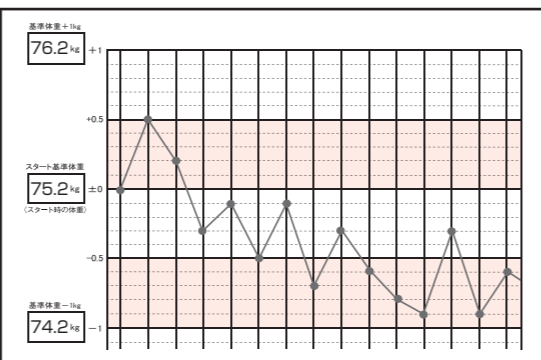
記録表の付け方

15ページの記録表に毎日の体重をプロットしてください。決まった時間帯に体重測定をすることがお勧めです。それが難しい場合でも、まず毎日体重計に乗る習慣をつけてみましょう。

応募方法

- 提出期限: 2月24日(金)
 提出先
 ● 事業所に所属している方…右下の実施報告書に必要事項を記入し、事業所のMHP21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…右下の実施報告書に必要事項を記入し、健康保険組合保健事業推進課 林宛に郵送してください。

グラフ記入例



グラフ記入表は健保ホームページからパソコン版をダウンロードできるようになりました。ぜひご利用ください。

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 → 健康づくり → 広報誌「Entre」 → 2012冬号No.74

月	日	スタート! ()	スタート時の体重	kg	→	1ヵ月後の目標体重	kg	計測した体重をプロットしていきましょう!																
								1/	2/	3/	4/	5/	6/	7/	8/	9/	10/	11/	12/	13/	14/	15/		
								+2kg	+1.5kg	+1kg	+0.5kg	±0kg	-0.5kg	-1kg	-1.5kg	-2kg	-2.5kg	-3kg						

毎日体重を計ろうキャンペーン 実施報告書

実施者	健保記号	番号	※1 任継・特退の方は、「任継」もしくは「特退」と記入してください。 ※2 任継・特退の方のみ記入してください。
	事業所名*1	所属*1	
	氏名		
証明者	住所*2 〒		
	氏名		

※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。

静岡県・伊豆高原 五景館 高陽楼

保養所に泊まって
健康ライフ

静岡県・伊豆高原

今回紹介する健康イベントは、2011年10月3~4日に「五景館 高陽楼」にて開催した「お茶の持つパワーを勉強し健康増進に役立てよう」です。

第1日目

『お茶の楽しみ方』

講義は「お茶」の歴史から効能まで興味が深まる盛りだくさんの内容



伊豆の老舗お茶メーカーの方に、「お茶の楽しみ方」についてお話いただきました



とくに健康志向の高い参加者は、「緑茶」の効用については熱心にメモをとりながら聞き入っていました。講義中もさまざまなお茶が用意され、お茶の風味を堪能しながらゆっくりとした時間を過ごしました



第2日目

『美味しいお茶の入れ方とオリジナルブレンド茶作り』



お茶の品種と特徴について試飲を行いながら勉強

思い思いにお茶の配合を楽しみ、オリジナルブレンド茶の作成に挑戦



今回作成した自分好みの配合割合は、お店に登録していただき、次回から簡単に購入できるそう

オーシャンビューのお風呂



通常コースに加えて「冬季限定 金目しゃぶしゃぶ」
お一人様2,500円(※2名様から)

五景館 高陽楼

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1092-2

お問合せ TEL:0557-54-2233
FAX:0557-54-3629

詳しくは
インターネットで

ゆとライフ

検索



参加者は「オリジナルブレンド茶」の完成にとっても満足した表情でした。

参加者の声

- ・お茶の効用について知ることができたので、今後は健康のために意識して飲むようにします。
- ・お茶の美味しい入れ方、葉の量、湯の温度などを知ることができて良かったです。
- ・お茶は体に良いと知っていましたが、これからも尚一層お茶に親しんでいきたいと思いました。
- ・想像していた以上に良い内容でした。また次回も参加したいです。

編集後記

転任を機に健康づくり開始!

2年半前、転任により職場への通勤は自転車から電車、プライベートの移動は車から電車と徒歩へと変わりました。

転任前から腕立て伏せと就寝前のストレッチは継続的に行っていましたが、15年続けていた運動をやめて太ったため、転任を機に以前からトライしようと思って

いた食事の量を減らすことを始めました。転任半年後に5キロ減量、1年後には転任前から8キロ減量となり、2年半経過した今も標準的な体重をキープできています。

今後も体重をキープできるよう、運動と体のケア、食事量の調節を意識して行きます。
(穂高)

●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