

家族で楽しく健康づくり

三菱電機健康保険組合

# アントレ Entrée

No.75  
2012 / Spring



始まります

P4

「MHP21ステージⅡ」が



ナンプラーマ  
減塩だぞう

## 世界のヘルシークッキング

P12



タイ編

カオパツ・サパロツ (パイナップル入り炒飯)  
トードマン・プラー (タイ風さつま揚げ)

理事長 就任あいさつ P2

平成24年度 健保予算 P3

新生活は健康づくりのチャンス P8

全身の健康はお口の健康から P10

OB・ご家族の方へ 特定健診のご案内 P14

健康づくりの旅に出よう 巻末



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

## 就任あいさつ



三菱電機健康保険組合  
理事長 大隈 信幸

このたび橋本前理事長の後任として、三菱電機健康保険組合の理事長に就任いたしましたので、一言ごあいさつ申し上げます。

昨今の健康保険組合を取り巻く環境は、皆様ご承知のとおり益々厳しいものとなっております。高齢化の進展や医療の高度化により国民医療費が増加基調にあることに加えて、2008年度から施行された現行の高齢者医療制度による過大な国への納付金により、健保財政は危機的な状況にあり、2011年度の予算では、全国の約4割の健保が保険料率を上げたにもかかわらず、9割の健保が赤字とされています。さらに、今年度は特定健診・保健指導も事業評価年度を迎え、今後の実績次第では納付金が増減算され、健保財政に多大な影響を及ぼします。

当健保においても同様に厳しい状況でありながら健闘してきましたが、昨年度は9年ぶりの経常赤字の決算見込みであり、今年度も更に経常赤字が膨らむ予算編成となっています。今後の社会保障と税の一体改革等、国の動向にも拠りますが、近い将来、保険料率の引き上げを検討しなければならない段階にきております。

このような状況下で、健保組合を健全で安定的に運営するためには、事業運営の効率化に一層努めることは勿論、事業主及び加入者の皆さまとともに、健康増進や疾病予防の施策を通じた医療費の適正化を一段と推進する必要があります。

三菱電機グループでは、会社・労組・健保の3者協働事業として10年間のMHP21活動に取り組み、保険給付費(医療費)の増加抑制等に一定の成果を上げてまいりましたし、社会的にも高い評価を受けています。今年度からは「三菱電機グループヘルスプラン21(MHP21)ステージII」として、新たな5年間の健康増進活動を始めます。

ステージIIでは各事業所が従来以上に主体性と明確な目標を持って結果を出す事業活動との位置付けをしています。MHP21と特定健診・保健指導との相乗効果を従来以上に発揮し、スローガンである「生活習慣 変えてのぼそう 健康寿命」を実現していきます。

被保険者の皆さまやご家族の皆さまも今まで以上に「自分の健康・家族の健康は自らで守る」意識を持って健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

このような時期に理事長に就任し、その責務の重大さを強く感じておりますが、三菱電機グループの各事業所がより質の高い健康企業となることを目指して、健全で安定した健康保険組合の運営に尽力してまいりますので、皆さまのご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 健保広報

# 平成24(2012)年度健保予算について

去る2月17日に開催された第110回健保組合会において、平成24(2012)年度の当健保組合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24年度予算、経常収支56.6億円の赤字の見込み 健康保険料率78/1000を維持

平成24年度の予算編成にあたっては、急激な円高や欧州の金融不安など不透明な景気動向に加え、医療費及びそれに連動した国への納付金の増加、更に医療保険制度においては、4月に診療報酬・介護報酬が同時増額改定される中での予算編成となりました。

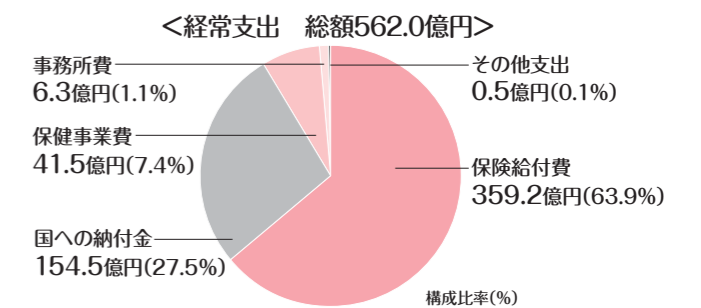
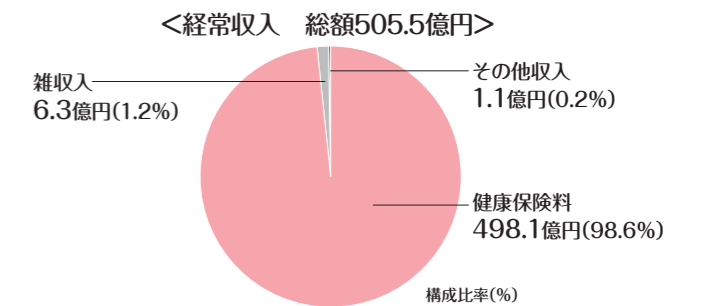
被保険者数は約1,900人増を見込み、**収入面**では「保険料収入」が対前年度決算見込比で1.4%増の498.1億円が見込まれます。

一方、**支出面**では「保険給付費(医療費等)」が、加入者数や一人当り医療費の増加にともない、昨年度決算見込比8.8%増の359.2億円となり、加えて「国への納付金」が12.3%増の154.4億円と大幅に増加することが予測されます。

この結果、平成24年度予算ベースでは、**経常収支**は、56.6億円の赤字が見込まれます。

赤字を補填するため今年度の決算残金の内、42.2億円を来年度に繰越すとともに、別途積立金から43.2億円を来年度予算に繰り入れます。国の政策変更がない限り、このような大幅な赤字が続くことは避けられず、近い将来保険料率改定を視野に入れながら、従来以上に中期的財政健全化に向けた取り組みを強化します。

〔平成24年度予算経常収支の内訳〕



## 介護保険

### 平成24年度予算、総枠52.5億円 介護保険料率を12/1000に変更 (2/1000増率改定)

平成24年度第2号被保険者1人当り負担見込額が、56,400円(平成23年度:54,200円)に増額改定され、現行の料率(10/1000)では介護納付金を納めることができない状況になります。そのため、現行の料率から2/1000上げ、12/1000とします。

〔平成24年度予算経常収支の内訳〕

収入		支出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	5,009,144	介護給付金	4,977,719
繰越金・繰入金	236,350	積立金	268,676
雑収入	1,001	還付金	100
合計	5,246,495	合計	5,246,498

平成24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23年度と同額)
- ・一般保険料：20,280円/月( )
- ・介護保険料：3,120円/月(平成23年度:2,600円/月)

平成23年度  
任意継続被保険者標準報酬月額の改定について

- ・任継被保険者の標準報酬月額の上限額：380,000円 (平成23年度と同額)

2012年より

# MHP21ステージIIが



## 始まります!

三菱電機グループでは、会社・労働組合・健保組合の3者協働事業としてMHP21活動に10年間取り組んできましたが、今年からはMHP21ステージIIとして5年間の新たな取り組みが始まります。10年前と比べて、少子高齢化に伴う高齢者の雇用の増加や心の健康問題の深刻化、後期高齢者医療制度の導入による健保財政の悪化など状況の変化はありますが、「生活の質の向上」と「健康企業」の実現というMHP21活動の目的や理念、意義は不変です。MHP21ステージIIでは、3者の連携を強化し、事業所の特性(課題)に応じた活動や個人のリスクに応じた支援、健保が保有する医療費データ等の分析結果に基づくイベントの企画を通して、目標を達成していきます。アントレでは、今号と次号の2回に分けて、MHP21ステージIIを紹介します。

### 三菱電機グループ ヘルスプラン(MHP)21ステージII ～生活習慣 変えてのばそう 健康寿命～

目的や理念、意義は  
10年経っても不変です

#### 目的

個人の心身の健康向上  
労働生産性の維持向上  
医療費の増加抑制

#### 対象者

三菱電機グループ社員  
及びその家族

#### 活動期間

2012年度から  
2016年度(5年間)

### 取り組み方はこう変わります!

それぞれの事業所がより主体性  
を持って取り組みます。

従来からの健康調査結果に加え、事業所や健保が保有する健診データ、健保が保有する医療費データ等(健康レポートとしてフィードバックされます\*)を事業所が活用することで、事業所がその特性に応じた活動を計画します。

明確な目標を持って  
活動を推進していきます。

活動5項目(適正体重、運動習慣者、喫煙、歯の手入れ、ストレス)は変更ありませんが、目標値は健保全体で実現可能な数値を改めて設定しています。それぞれの事業所は実情に合せた目標を設定します。

目標達成に向けた活動を  
展開します。

より効果の上がる施策を計画し、目標を達成する熱意を持って展開します。活動結果は事業所の推進委員会(安全衛生委員会)に報告し、次の施策に反映するPDCAサイクルの仕組みを設けていきます。

※詳細は夏号で紹介します。

### 具体的な取り組みはこうなります!

新しい MHP21ステージIIのサイクルです!

健康レポートを見ると、  
当事業所は運動習慣者の  
成績が悪い。  
今年度は  
ウォーキングイベントを  
強化しましょう!



事業所の安全衛生担当管理職、推進リーダー、産業医、産業保健スタッフ等により、健康レポートを分析して年間の計画を立案します。

ウォーキング  
イベントを  
開催しましょう!



よし、今期は  
運動習慣づくりを  
重点的に  
やってみよう!

運動教室を  
開催しましょう!

推進委員会(安全衛生委員会)にて、①で立案された年間計画を議論、承認したうえで、具体的な活動を展開していきます。活動状況の報告や見直しの議論も行います。

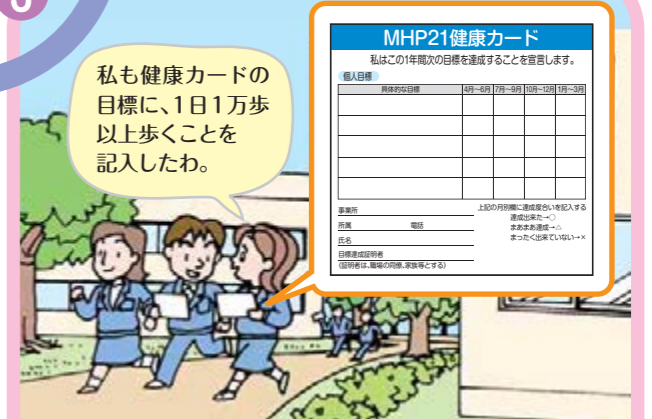


目標を  
達成できたわ!

健康事業所表彰が  
受けられるといいね!

健康レポートによって目標の達成状況を評価し、次年度の計画を立案します。成績が特に良かった事業所は、健康事業所として表彰されます。

私も健康カードの  
目標に、1日1万歩  
以上歩くことを  
記入したわ。



従業員の皆さんは、「自分の健康は自分でまもる」意識を持って、個人目標を設定し、事業所が開催するイベントに積極的に参加します。

### 全体推進委員会もサポートします!

健康レポートを事業所に  
発行します。

事業所がその特性や課題を把握し、MHP21活動を自主的に取り組められるよう、良好な活動事例や特定健診・保健指導、医療費など、健康に関する様々な情報を事業所に定期的に提供します。

健康事業所表彰制度を  
設けます。

健康調査結果の順位や特定健診・保健指導の実施率、MHP21の活動状況等から最も優れた成績を上げた事業所や前年度と比較して最も成績が向上した事業所を事業所の規模ごとに表彰します。

関係会社の活動支援を  
強化します。

関係会社のMHP21活動の活性化のため、三菱電機人事部、労組担当者、健保組合、三菱電機ライフサービスウェルネス事業部等から編成する支援チームを設置します。

★次号では、新たな目標値や施策(健康レポート、健康事業所表彰制度)等について詳しくお知らせします。

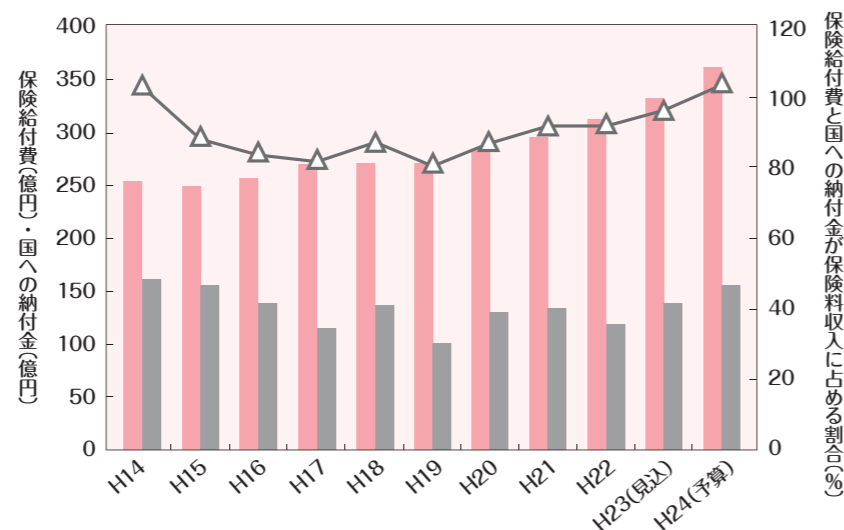
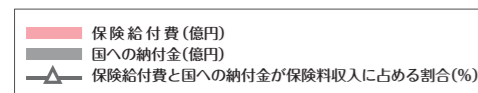
# 健保財政の状況について

平成24年度予算では、56.6億円の経常収支赤字を見込んでいますが、その主な原因である保険給付費と国への納付金について、過去からの推移を見てみましょう！

## 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(医療費)と国への納付金で占められています。

平成24年度予算ベースで、この合計額が保険料収入を上回ることが見込まれています。これは、皆様からお預かりした健康保険料だけでは、医療費や納付金の支払いができず、あわせて健康診断の補助や保養所・体育館の施設費用も賄えない状態になってきたことを示しています。



## 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抑制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病気になった時は、

重複受診・はしご受診はやめましょう。

余分にかかる初診料や検査代が省けます。

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。

医療費(薬代)が安くなります。

できるだけ診療時間内に受診しましょう。

時間外加算分など余分なお金を払わずにすみます。

### 公告

#### ◆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としない、規約第4条別表(1)に以下の事業所を追加する。

- ①島田理化工業株式会社……平成24年4月1日付
- ②株式会社島田理化テクノサービス…平成24年4月1日付

## 健保からのお知らせ

### 体力づくり優秀組織表彰「文部科学大臣賞」を受賞！

平成19年度に体力づくり優秀組織表彰(体力づくり国民会議議長賞)を受賞したことに続き、今年度最高の賞である「文部科学大臣賞」を受賞しました。受賞の理由は、長年にわたる体力づくり事業に加え、平成14(2002)年度からスタートしたMHP21活動が高く評価されたことです。

平成24年度からは新たにMHP21ステージⅡ活動がはじまります。今までの健康増進運動から、事業所の特性に応じ、目標をもって成果をあげる事業として健康増進を行ってまいります。会社・労組・健保の協働事業として、今まで以上に皆様の積極的な参加をお願いします。



### 常務理事交代のお知らせ

#### 平成24年4月1日付で健保常務理事の人事異動がありました。

前常務理事 満生 忍(顧問に就任) → 新常務理事 伊藤 公泰

### 保険証のカード様式化

#### 今年9月、保険証が紙からカードに変わります。

現在紙で発行している保険証を、平成24年9月1日付で一斉に名刺大のカードタイプに切り替えます。9月以降交付する保険証も全てこのタイプになります。

これにより、従来は世帯単位で発行されていた保険証は、被保険者・被扶養者の一人ひとりに個人単位で交付されることになります。

新しい保険証の券面イメージや配付の方法他の詳しい内容は、事業所宛の通知やアントレ次号等を通じて別途ご案内します。

### 検認関係

#### “一般被保険者の配偶者”を対象に被扶養者資格の再確認をします。

今年の検認(被扶養者資格の再確認)の対象は、一般被保険者(現役の従業員)の配偶者です。

対象となる被扶養者がいらっしゃる被保険者には6月初旬に被扶養者調書をお届けしますので、必要な書類を添えて期限までに調書をご提出ください。

## 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。

〈フリーダイヤル〉 コールは みつびし  
0120-568-324

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！

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)

# 新生活は健康づくりのチャンス!

春、新しい生活を始められた方も多いのではないのでしょうか?  
環境の変化は大変ですが、良い生活習慣へと変えるチャンスとしてみませんか。  
新入社員や転勤などで生活が変わった方だけでなく、  
健康づくりの入門編として皆さんも参考にしてください。

## 新生活のスタート

～健康管理は社会人の基本～

会社の一員になるということは、会社へ労働を提供する義務があります。義務を果たすためには、心身の健康を維持することが大切。健康管理ができずに遅刻、欠勤が多くなれば仕事もできません。  
「忙しい」「仕事に慣れるので精一杯」でも健康についてできることから始めてみましょう。  
**ほんのわずかな生活習慣の違いが、積み重なって将来の健康へもつながります。**

<これからの人生の基盤づくりの時期です>



## まずは自分を知ることから

今、あなたは健康ですか?

### 年に1回の健診を必ず受ける

現役の方は、会社での健診を、被扶養者・OBの方は健保から案内する健診を受診しましょう。  
(→P14・15 受診案内を参照ください)

### 健診結果をきちんと見ましょう

総合評価がよくても、各項目もチェックしましょう。  
前回から悪化している項目はありませんか?



### あなたの体型は? 「肥満」「やせ」に注意

20代女性では「やせ(低体重)」が、男性では「肥満」が増加傾向です。

「肥満」は生活習慣病へとつながります。また、「やせすぎ」は全身の低栄養状態から免疫力も落ちます。普通体重を維持しましょう。

### 心身のサインに敏感になりましょう

体が悲鳴をあげていませんか?

- ・食欲や意欲、やる気の有無
- ・顔色、肌荒れ、髪、爪
- ・睡眠や排泄のリズム

新入社員などは周囲の人も、様子を見てあげましょう。  
頑張りすぎて、「しんどい」ことに気付かないときもあります。

#### ■BMI(ボディマスインデックス)

BMI計算式  

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

身長と体重の値から算出した肥満度を表す指標です。

#### ■肥満度分布

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

## 良い生活習慣を身につけましょう

～今がチャンス!～

一度身についた生活習慣を変えることは、大変難しいとされています。  
新生活をスタートさせる今、良い生活習慣を身につければ、  
今後はそれを維持していくだけでよくなります。

### 1人で抱え込まない

仕事に対する不安や、職場の人間関係など悩んだら抱え込まずに相談するようにしましょう。  
P7 心とからだの健康相談もご利用下さい。

### 睡眠(特に起床時間)は一定にしましょう

休日の寝だめはリズムを崩す原因にもなります。



### タバコを吸わない! 勧めない!!

「禁煙」するよりも、吸い始めないほうが簡単です。



### 適度な飲酒をこころがけましょう

週に1度は休肝日を。毎日の晩酌の習慣をつけない!



### 一日一回健康を意識しましょう

夏、冬の「毎日体重を計ろうキャンペーン」へ参加したり、手帳の隅に◎○△でメモするだけでもOK!

体重測定もオススメ



### 食生活は時間も内容もバランスよく

- 腹八分目を心がけましょう。  
ゆっくりよく噛んで食べると満腹感も感じやすくなります。
- 朝食を抜かない。  
朝、適度な空腹感があるように夕食の量・時間を見直しましょう。



- 好きなものばかり食べ続けないようにしましょう。  
最低1週間単位でバランスを取れるようにしましょう。



### 学生時代、運動をしていた人は要注意!

運動量が一気に減って、太りやすくなります。

- 意識的にからだを動かしましょう。  
なるべく歩く階段を使うなど。
- 体力づくりや気分転換の運動を習慣にしましょう。



### 健康について正しい知識を持ちましょう

健保のホームページでは「アントレ」のバックナンバーや「健保50周年記念健康ハンドブック」をダウンロードできます。  
事業所でもMHP21の健康教室などが開催されていますので積極的に参加しましょう。



三菱電機 名古屋製作所  
健康増進センター  
歯科衛生士

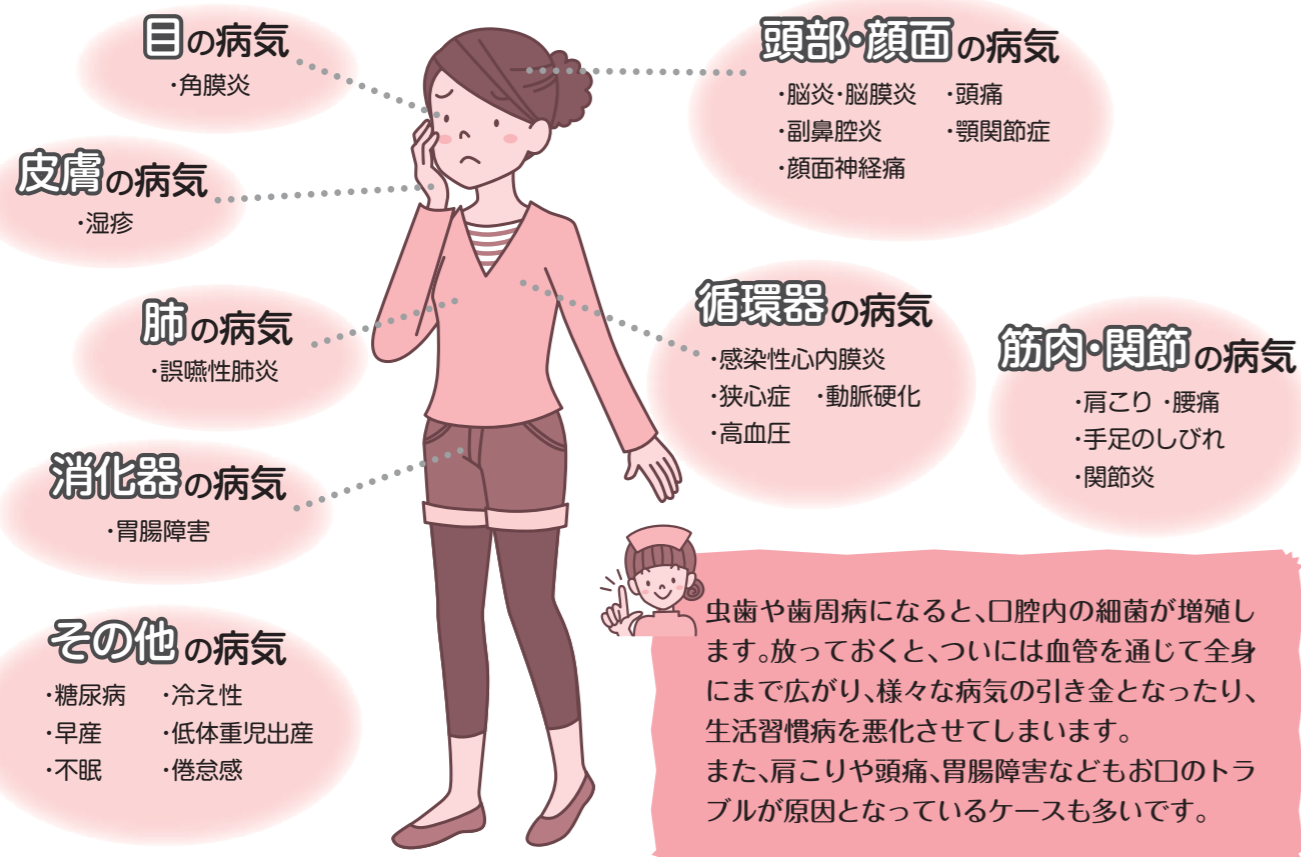


伊藤 妃佐恵

# 全身の健康は**お口**の健康から!!

お口の健康状態が悪くなると、全身に様々な症状や病気が発生することが分かってきました。  
お口の健康は全身の健康の源です。お口の健康管理に努めましょう!!

## 1 お口のトラブルと全身の関係



## お口の健康は**メタボ**とも関係

良い歯でよく咬んで  
食べると...

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。



よく噛むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します。

ゆっくり、よく味わうことにより、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。

### 肥満の解消・予防

良い歯でよく咬んで食べることは、**一番手軽にできる『メタボ』の予防法です!!**

## 2 お口のトラブルにつながる生活習慣

### あなたの生活習慣は大丈夫?

- 不規則な生活だと思ふ
- 間食が多い
- ストレスを日常的に感じている
- 糖尿病(あるいは)高血圧である
- たばこを吸う
- 口の中を観察する習慣がない
- 歯磨きは毎日ささっとしかしない
- 1年以上歯科を受診していない
- 深酒することが多い

セルフチェック  
してみましょう!!

危険

チェックが**4個以上**  
歯やお口の健康に良い生活習慣とは言えません。歯科医院で健康状態を診てもらいましょう!!

要注意

チェックが**1~3個**  
歯やお口の健康に心配があります。生活習慣の見直しをしましょう!!

安全圏

チェックが**0個**  
歯やお口の健康度が高い状態です。現在の生活習慣を維持しましょう!!

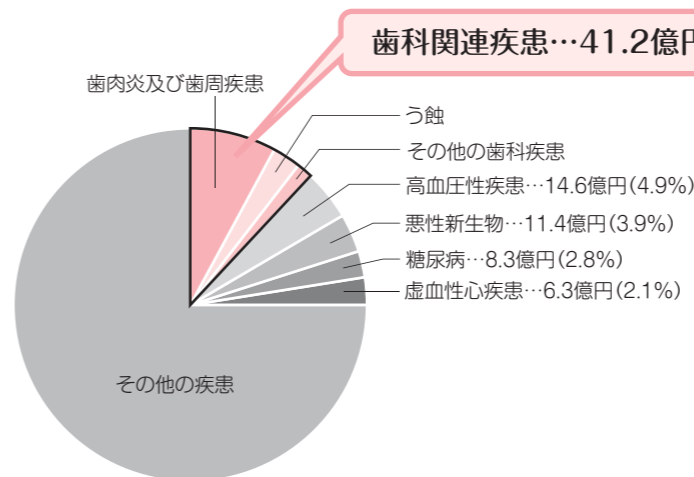
## 特に見直したい**喫煙習慣**

様々な病気との関係が証明されている“タバコ”、お口の病気も例外ではありません。タバコは歯肉組織を破壊したり、血行を悪くして細菌への抵抗力を弱めます。そのため、喫煙者は歯周病が多く、治療後の経過も悪くします。



お口の健康のためにも禁煙しましょう!!

## 3 歯の豆知識...歯科医療費について



2010年度三菱電機健康保険組合の医療費集計によると総医療費295億のうち歯科関連疾患が41.2億円であり、総医療費の14%と高い割合を占めています。病状が進行してからの受診はさらに費用の負担が大きくなるので『毎食後の歯の手入れ』や定期検診を受けるなど一次予防に努めましょう!!

今号で『歯とお口の健康づくり』は最終回になります。過去のバックナンバーは、健保のホームページからご覧頂けます。これまでの情報を参考にして、お口の健康管理に努めましょう!!

World Healthy Cooking  
世界のヘルシークッキング

タイ編  
Thailand



タイ料理は、香辛料、香味野菜やハーブを多用し、辛味、酸味、甘味などを多彩に組み合わせた味付けに特徴があります。味付けの基本は魚醤(ナンプラー)。多くの料理に利用されます。

タイ料理では、ひとつの料理に辛味、酸味、甘味などが混ざり合い、複雑な味覚を醸し出している状態が美味とされています。

ヘルシー食材 **ナンプラー**

タイを代表する調味料。魚醤で、タイ語のナム(水)とプラー(魚)が名前の由来。たっぷりアミノ酸を含み、コクを出すのに最適。カリウム、カルシウム、鉄分、たんぱく質、ビタミンA、B2、B6、D、が豊富に含まれている栄養価の高い調味料です。

カオパツ・サパロツ(パイナップル入り炒飯)

1人分  
エネルギー  
**336 kcal**  
脂質 3.3g  
塩分 0.79g



材料(4人分)

パイナップル…2本 ご飯…お茶碗4杯 むき海老…12尾 ハム…4枚 ニンニク…1片  
玉ねぎ…1/2ケ にんじん…1/5本 赤パプリカ…1/3ケ 干しぶどう…大さじ2  
ナンプラー…大さじ3 トマトケチャップ…大さじ2 塩…小さじ1/2  
こしょう…小さじ1/5 油…大さじ1 カレー粉…小さじ1/4  
★フライドオニオン…1/4ケ 青葱…1/2ケ 赤唐辛子みじん切り…1片  
香菜…適宜 ライム絞り汁…1ケ

作り方

- ① 半分に切ったパイナップルの中身をくりぬき、150g(約1/2個)分をサイコロ程度に切る。
- ② フライパンにサラダオイルをひいて熱し、ニンニクを炒めて香りが出たら、粗みじん切りにしたにんじん・玉ねぎ・赤パプリカ、海老を入れ、ナンプラーを大さじ1、カレー粉を入れる。
- ③ ご飯、ハムを入れ炒め、残りのナンプラーとこしょうを入れる。
- ④ 最後にパイナップルの実、干しぶどうを加え、ケチャップと塩で味を整える。
- ⑤ ④をパイナップルの器に盛る。

★はお好みでのせてください。  
✪残ったパイナップルはデザートなどでお楽しみください。

ヘルシー調理のコツ

ご飯に雑穀・玄米を加えるとヘルシーになります。

調理時間  
約20分

ヘルシーポイント 減塩 ナンプラーのみにすると減塩に

トードマン・プラー(タイ風さつま揚げ)

材料(4人分)

魚すり身…300g レッドカレーペースト…大さじ1 いんげん…8本  
ライム皮…小さじ1 砂糖…大さじ1 ナンプラー…大さじ1と1/3  
卵…1ケ 牛乳…大さじ2 こしょう…少々 香菜…適量飾る

作り方

- ① ライムの皮はできるだけ細く切る。
- ② いんげんも細かく切る。
- ③ ボールにすり身、レッドカレーペースト、牛乳、砂糖、ナンプラー、卵、こしょうを入れよく混ぜ合わせる。
- ④ 生地を丸く、ふっくら整える。
- ⑤ 180℃ほどの油で揚げ、浮き上がれば出来上がり。

✪お好みで市販のスイートチリソースなどにつけて召し上がっても楽しめます。



ヘルシー調理のコツ  
テフロンのフライパンで焼いたり、揚げ焼きにすると油分が減らせます。

ヘルシーポイント 減塩 すり身の塩分を使用し、塩は使用しません。香りと辛味も利用して減塩に



1人分  
エネルギー  
**81 kcal**  
脂質 1.3g  
塩分 0.34g

調理時間  
約15分

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

高額な外来診療を受ける皆様へ

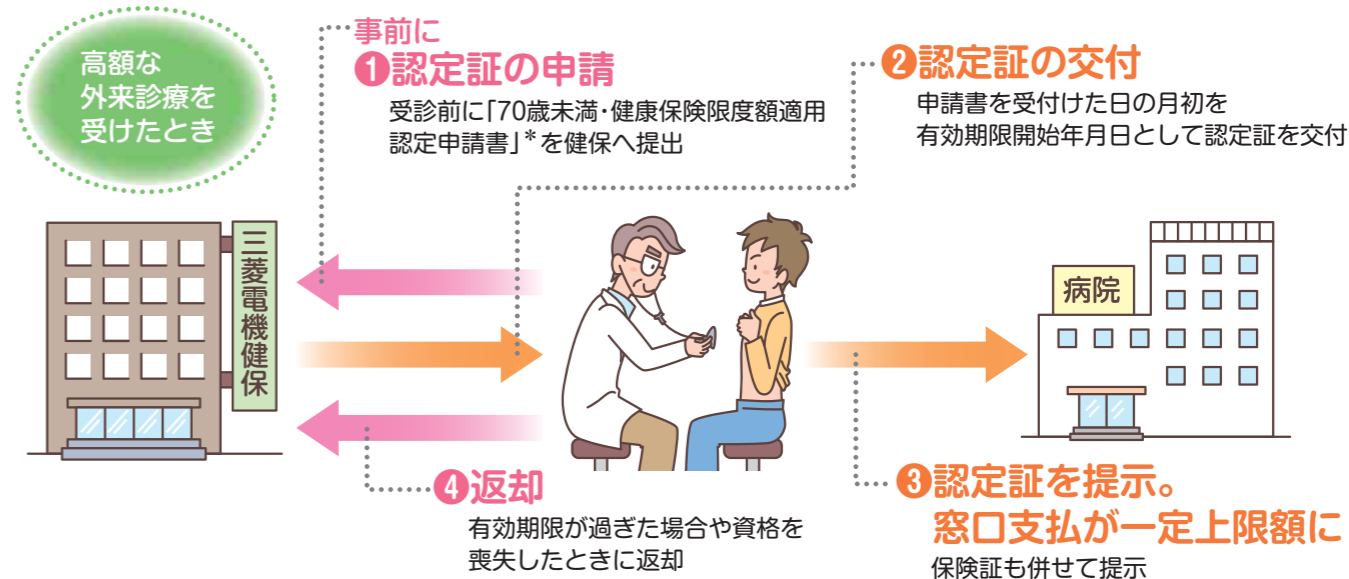
平成24年4月1日から

「健康保険限度額適用認定証」(以下認定証)を提示

すれば外来の窓口でも支払いが一定の金額にとどめられます。

これまでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額\*以上になった場合、いったんその額をお支払いいただいていましたが、平成24年4月1日からは認定証の提示により、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

\* 自己負担限度額…次の算式により算出した額  
(1)一般…80,100円+(医療費-267,000円)×1%  
(2)上位所得者(標準報酬月額53万円以上)…150,000円+(医療費-500,000円)×1%  
(3)低所得者(区市町村民税非課税世帯の方など)…35,400円



\*申請用紙は、健保ホームページからプリントできます。  
パソコンをお持ちでない現役社員の方は事業所健保担当まで、退職者の方は直接健保組合までお申出ください。  
■現在すでに「健康保険限度額適用認定証」をお持ちの方は、外来診療時でもそのまま使用できます。  
■70歳以上の方は、外来診療時での高額療養費を健保から医療機関に支払いますので、手続きは不要です。  
★整骨院、接骨院、鍼灸院等での柔道整復、鍼灸、あん摩マッサージの施術の際の窓口支払いには使用できません。

健康保険限度額適用認定証とは…

医療機関での窓口支払いを軽減するためのものです。

70歳未満の方で医療費の自己負担が、同一医療機関・同一月内に約8万円を超えた場合(入院と外来は区別する)、「認定証」を提示すると、窓口支払い額が軽減されます。

# 平成24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24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。

病気の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24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24年度は、平成25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

### 指定健診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けます。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

『健診機関名簿』から選択  
(5月までにご自宅に郵送いたします)

〈健診案内到着後～平成25年1月31日までに予約〉

「三菱化学メディエンス株式会社 健康検診事業部」へ申し込み

●「インターネット」または「健診申込ハガキ」  
【問合せ先】  
三菱化学メディエンス株式会社 健康検診事業部  
電話(フリーダイヤル): 0120-507-066  
お問合せ受付時間: 月曜日～金曜日(土日祝日は除く)  
9時～17時30分

〈受診日当日の持参物〉

- 健康保険証
- 健診予約券
- (3.自己負担金)



結果

健診結果受領

### 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

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

### 特定保健指導をご活用ください



特定健診の結果、「特定保健指導 動機づけ支援対象者」と判定された方には、ご自宅までご案内を送付しております。特定保健指導とは、保健師・管理栄養士などの専門家が、個人の特性やライフスタイルを考慮しつつ生活習慣の改善に向けた「支援」をさせていただくものです。生活習慣を見直し改善する良いチャンスですので、是非ご利用下さい。

## 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。

「受診券」が利用できるか、ご本人から直接医療機関に確認していただけます

健診申込及び受診の予約

〈直接電話で健診の予約〉

- ご希望の医療機関へ直接連絡し、事前に予約してください
- 項目は「受診案内」に記載されている〈特定健診項目のみ〉を実施します

受診

〈受診日当日の持参物〉

- 健康保険証
  - 受診券  
※必ず裏面の住所欄に住所をご記入ください(健診結果送付のために使用)
- 自己負担なし

結果

健診結果受領

## 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。

任意の医療機関で受診

健診申込及び受診の予約

〈直接電話で健診の予約〉

- 健診項目については、【健診制度3】「生活習慣病健診補助申請書」の裏面に掲載されている〈特定健診項目〉を参照してください
- 特定健診項目以外の受診は、任意です

受診

〈受診日当日の持参物〉

- 「生活習慣病健診補助申請書」
- 健診費用  
(いったん全額立替払いをしていただきます→後日、下に示す申請があつてから補助額を振り込みます)

結果

健診結果受領

補助申請方法

- 「生活習慣病健診 補助申請書」で補助額を申請する  
送付先: 現役被保険者の被扶養者の方は、被保険者が所属する事業所総務課宛  
: 特退・任継の方は、直接健保組合宛  
〔添付書類〕  
1. 医療機関の証明をもらうか、領収書(原本)を添付する  
2. 複数の医療機関で分割受診した場合は、各医療機関の領収書(原本)をまとめて添付する  
(※領収書は申請書に糊付けせず、ホッチキス等で止める)  
3. 特定健診結果のコピー(※具体的な数値が記載してあること)

書類提出 毎月20日必着 翌月25日払い



行こう!リゾート  
楽しく体験

# 健康づくりの 旅に出よう

Changes for the Better health

## 2012年度 保養所・健康推進活動事業

主催:運営:メ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



メ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2012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ご参加ください。

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



**第1回** 健康な身体を維持するための太極拳講座と熊野古道ウォーキング  
～体調不良を改善し、老化予防を図ろう～  
〔1日目〕こころと身体の一掃により、体調不良を改善し足腰や内臓の強化・老化予防を図る  
〔2日目〕稲葉根王子～鮎川王子ウォーキング

**第2回** 日常生活の中でできる運動と初心者向け熊野古道ウォーキング  
～初心者の方でも歩ける熊野古道、見所満載!～  
〔1日目〕運動が生活習慣病の予防、改善にどれほど有効か? 日常生活の中でできる運動をご紹介  
〔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** リラクゼーション&熊野古道ウォーキング  
～歴史ロマン漂う熊野古道大門坂を歩きますか?～  
〔1日目〕日常生活の中でできるリラクゼーション技法を体験し、セルフコントロール法を身につける  
〔2日目〕西国三十三箇所の一巻札所那智大社・青岸渡寺散策・大門坂ウォーキング

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1回** 毎日続けられる柔軟体操と万年山トレッキング  
～柔軟体操で体をほぐし、「ミヤマキリシマ」を觀賞しましょう～  
〔1日目〕柔軟体操とトレッキング前の体ほぐし  
〔2日目〕ミヤマキリシマ觀賞を目的とした万年山トレッキング。美しい景色を堪能

**第2回** ゆふいん源流太鼓体験と漁村百選の保戸島を散策  
～太鼓を打ちストレス発散、美しい漁村でリフレッシュ～  
〔1日目〕湯布院町の和太鼓演奏グループの演奏を聴き実際に太鼓を打つ  
〔2日目〕遠洋マグロ漁業で築いた地中海の漁港を連想させる島めぐり、昼食は新鮮なマグロを堪能

**第3回** アロマ体験講座と南阿蘇と白川水源を散策  
～アロマでリラックス、白川水源で気分リフレッシュ～  
〔1日目〕香りを楽しむアロマから一歩進んで精油を用いた体験講座  
〔2日目〕美味しい水と空気の南阿蘇と白川水源を散策

静岡県/伊豆高原

### 五景館高陽楼

静岡県伊東市八幡野1092-2  
TEL 0557-54-2233  
FAX 0557-54-3629



**第1回** 五感フル動員! アロマセラピーで細胞活性化計画  
～心と身体が目覚める癒しのひととき～  
〔1日目〕アロマセラピーの効用とストレスの上手な付き合い方と作ってみようアロマスプレー  
〔2日目〕伊豆の自然で心も身体もデトックス! 森林浴とマクロビオテック(食生活法・食事療法)

**第2回** 知って得するお茶百科  
～お茶を使った和菓子作り体験～  
〔1日目〕伊豆市川製茶社長によるお茶講習会  
〔2日目〕伊豆伊東 和菓子一筋70余年「一進堂 和州」に習う「お茶和菓子作り体験」

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1回** 心地よい風を感じながら…新緑の嵐山・嵯峨野を歩く  
～かんたんウォーキング教室と嵐山・嵯峨野「平家物語」名跡を歩く～  
〔1日目〕まずは基礎から! かんたんウォーキング教室  
〔2日目〕ガイドさんと一緒に嵯峨野天龍寺から竹林の道を抜け二尊院・祇王寺を散策

**第2回** 関西最後の秘境 蒲の原生林京都美山芦生の森トレッキング  
～腰痛予防教室と芦生の森トレッキング～  
〔1日目〕体の要 腰をいたわろう。腰痛予防教室と改善教室  
〔2日目〕リクエストにお応えして…太古のにおいがする自然林京都屈指の芦生の森をトレッキング

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～  
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から当日の日曜日まで自由に組み合わせください)

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)

編集後記

日頃からの健康管理が肝心です!

先般、生まれて初めて肝臓のエコー検査を受けました。今年で34歳。年齢的にはまだまだ若いはずなのですが、知らないうちに肝臓はなかなか成熟しており(さすが「沈黙の臓器」たる所以?)、昨年末から節酒の日々を過ごしております。今号でもご紹介しておりますとおりMHP21活動が新たなステージを迎えることとなり、私自身も心機一転、新たな気持ちで健康づくりに取り組まなければならないと痛感しております。振り返りますと、これまでの不摂生が良くなかったと反省しております。新入社員の方皆さんも今号の特集を読んで、ご自身のご健康にはしっかりとケアして下さい。(飲み会帰りのカツ丼(大盛)はキケンですよ)

(安部文見)

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2011年7月より一時休館中です