

家族で楽しく健康づくり

アントレ

三菱電機健康保険組合

Entrée

No.76
2012/Summer



世界のヘルシータツキング

ニュージーランド編
チキンのローストリッチ風
クマラとアボカドのサラダ

キウイとマスカ
栄養たっぷりだメー

P12

「MHP21ステーションII」
新たな目標に向かって
チャレンジ!



P2

困ったときには **電話相談** を P6

食生活は **健康づくりの基本** P8

保険証が変わります P10

2012年度 **MHP21ポスター発表!** P13

健康づくりの旅に出よう **琵琶湖 湖西荘** 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



MHP21ステージII

新たな目標に向かってチャレンジ!

MHP21ステージIIでは、それぞれの事業所が従来以上に自主性を持ち、明確な目標を掲げ、目標達成に向けた活動を展開することになりました。

そのため、新たな全体目標値を設定するとともに、全体推進委員会としても各事業所のサポートを強化しています。今号では、その詳細をお知らせします。

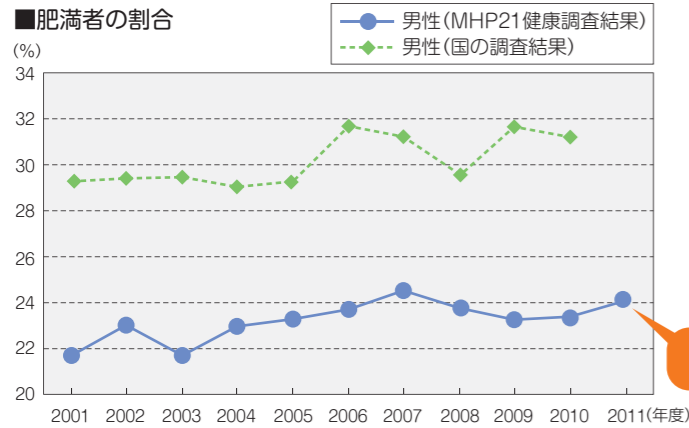
活動項目・目標値

活動5項目(適正体重、運動習慣者、喫煙習慣、歯の手入れ、ストレス)は変更ありませんが、目標値は健康調査により蓄積したデータを参考に、健保全体で実現可能な数値を再設定し、また、一部の項目は定義そのものを変更しました。

事業所ごとの特性や実態に応じた目標値を設定するとともに、従業員の方々も「自分の健康は自分でまもる」意識をもって個人目標を設定するようにしてください。

適正体重
目標 **73%以上**

適正体重：BMI(体格指数)が18.5以上25未満に入る体重を維持している人の割合
健康調査結果が最も良かった**基礎調査時(2001年)の73%へ回復**することを目標とします。BMIが25以上で肥満者、18.5未満でやせの者とされます。



国の調査結果

男性肥満者の割合は2001年から10年間で**27.6%から31.2%**

三菱電機健保

男性肥満者も2001年から10年間で**21.7%から24.1%**

「BMIが25以上で急激に病気にかかりやすくなります。体重管理をしっかりと適正体重の維持を心がけましょう。」

肥満者の割合は増加傾向!



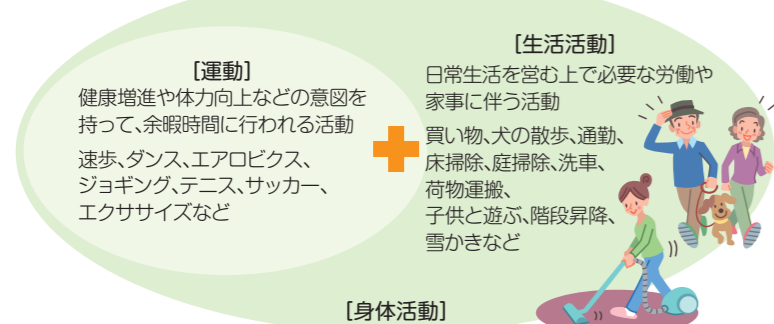
国の調査結果:2002年度までは国民栄養調査、2003年からは国民健康・栄養調査(2011年は未公表)

運動習慣
目標 **39%以上**

運動習慣：1回30分以上の運動を週2回以上実施し継続している人、または、1日平均1万歩以上歩行している人の割合

従来から手軽な運動習慣づくりとしてウォーキングを推奨していましたが、歩数を運動習慣の定義に追加し、**1日平均1万歩**を目標にしています。

運動(スポーツ)から「身体活動」へ



生活習慣病の予防などの効果は、身体活動量＝「身体活動の強さ」×「行った時間」の増加に従って上昇することから、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられています。

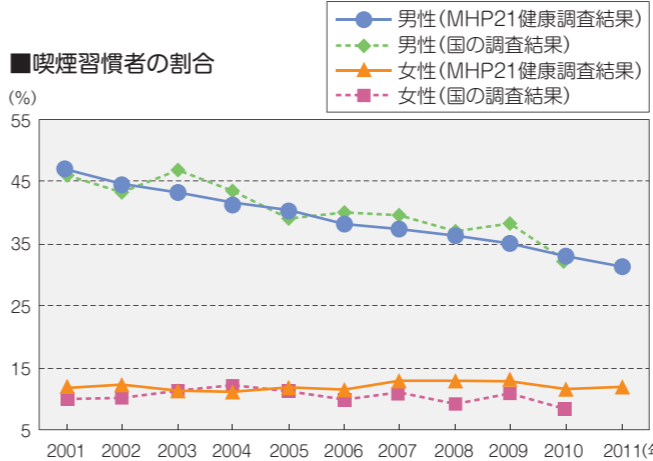
1日平均1万歩は身体活動量と死亡率などとの関連から理想とされています。



喫煙習慣
目標 **20%以下**

喫煙習慣：喫煙している人の割合

喫煙習慣者は年々減少していますが、10年間の健康調査結果から、ステージIIの最終年度には22%になることが予測されます。事業所のさらなる禁煙活動への取り組みを期待して、**従来目標と同じ20%**としています。



今すぐ禁煙外来へゴー!

ニコチン依存症と診断されると医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されるんです! 自分の力だけで禁煙することは難しくても、お医者さんと一緒にとりくめば、意外と禁煙できるかもしれませんよ。

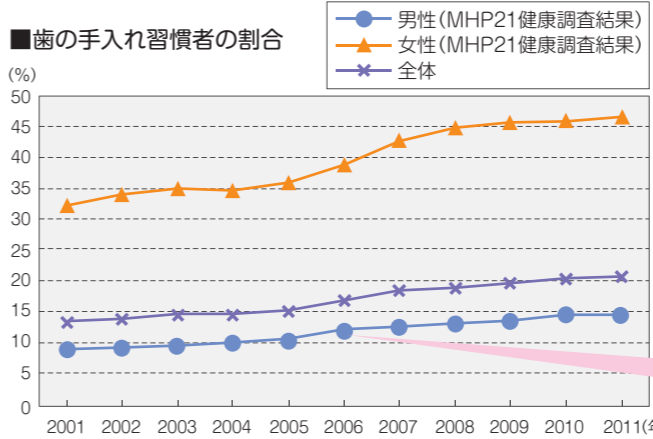


国の調査結果:2002年度までは国民栄養調査、2003年からは国民健康・栄養調査(2011年は未公表)

歯の手入れ習慣
目標 **25%以上**

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

歯の手入れ習慣は年々増加していますが、10年間の健康調査結果から、ステージIIの最終年度には25%になることが予想されます。近年は増加傾向が鈍化していますが、早期達成を目指して25%に設定しています。



歯の手入れ習慣者の割合は、女性の45%に対して、男性15%と男女差が著しい傾向に。歯の手入れは、歯みがきだけでなく、スラッシング・歯間スラシ・口腔リンスの手入れも含まれます。状況に応じたお手入れ方法を選択してください。

歯の手入れセット 全員に配布!(2006年)



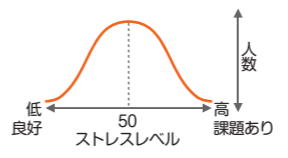
ストレス
目標 **50未満**

ストレス：ストレスレベル「全体・個人ともに50未満」

従来は「かなり高いストレスを感じている者」を減らすことを目標としていました。ステージIIでは、個人や事業所でメンタルヘルス対策を実施しやすいよう、「ストレスレベルの平均値(=50)未満を目標とする定義に変更します。

ストレスレベル

4つの指標(こころの不安定さ・情緒的ソーシャルサポートの不足・仕事職場の負担・プライベートの負担)から算出。健保が委託している外部EAPが調査した全顧客のストレスレベルの平均が50となるよう計算されています。



個人のストレスレベルは、健康調査後に「ココロの定期健康診断 結果」にてご確認ください。





MHP21ステージII

全体推進委員会も新たな施策でサポート!

MHP21ステージIIをスタートするにあたって、全体推進委員会も新たな施策を展開します。皆様が健康づくりに取り組めるよう、健保・会社・労組が従来以上に連携をとって全面的にサポートすることが狙いです。

健康レポート

事業所がその特性や課題を把握し、MHP21活動を主体的に推進できるよう、健康調査結果に加えて、特定健診・保健指導、医療費等の分析データや良好な活動事例等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。

事業所は健康レポート等を活用して、推進委員会(安全衛生委員会)にて、年間計画の立案や活動の見直し等の議論を行います。

※データの提供に際しては、個人を特定されないことに配慮し、データ数100名以上の事業所を対象としています。健康全体に関する内容のレポートは全事業所を対象としています。

レポート内容及び発行月

発行月	レポート内容	発行月	レポート内容
4月	MHP21ステージII関連情報	9月	各事業所の医療費分析結果
5月	禁煙キャンペーン ・喫煙による健康障害や経済影響 ・禁煙対策事例 歯の健康づくりキャンペーン ・歯科医療費 ・歯の健康情報提供	10月	MHP21活動優良事例紹介
6月	事業所別前年度キャンペーン参加状況	11月	健保全体の特定健診・保健指導実績と課題
7月	健保全体の医療費分析結果	12月	各事業所の特定健診有所見率
8月	全国労働衛生週間に関する情報提供	1月	健保全体の健康調査結果 次年度活動計画率
		2月	各事業所の健康調査結果
		3月	健康分布図による事業所別評価

※健康レポートの内容・発行月は変更する場合があります。

11年度健康調査集計結果

11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、概要をお伝えします。11年度の回答率は94.5%と、10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。

しかしながら、活動5項目全てにおいて最終到達目標を達成することができませんでした。ステージIIでは改めて達成可能な目標値を設定していますので、全項目達成に向けて活発な活動をお願いいたします。

項目	調査結果		第1到達目標	最終到達目標	ステージII目標	
	01年度	11年度				
適正体重を維持している人の割合	73.0%	71.7%	76%以上	80%以上	73%以上	過去最良の結果を目標に設定
運動習慣者の割合	11.7%	16.2%	26%以上	40%以上	39%以上	定義を変更しているため、新たな目標を設定
喫煙者の割合	40.0%	27.5%	30%以下	20%以下	20%以下	定義、目標とも変更なし
1日3回以上、歯の手入れをしている人の割合	13.3%	20.5%	30%以上	50%以上	25%以上	達成可能な目標に変更
かなり高いストレスを感じている人の割合	—	11.0%	12%以下	10%以下	ストレスレベル50未満	定義を変更しているため、新たな目標を設定

※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。

健康事業所表彰制度

健康調査結果の順位や特定健診・保健指導の実施率、MHP21ステージII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。第1回の表彰は、今年度の実績をもとに選考し、再来年2月の組合会で行う予定です。

■表彰の種類及び選考基準

表彰の種類	健康優良賞	健康増進努力賞
表彰対象	最も優れた成績を上げた事業所を表彰	前年度と比較し、最も成績が向上した事業所を表彰
選考基準	定量的基準	<ul style="list-style-type: none"> 健康調査結果の順位 特定健診・保健指導の実施率 上記全てが平均以上であること。
	定性的基準	<ul style="list-style-type: none"> 健康調査結果の順位の改善度 特定健診・保健指導の実施率の改善度 上記全てが平均以上であること。
	(参考指標)	<ul style="list-style-type: none"> 特に優れた施策や新たな取り組み 活動状況その他特筆できる事項
その他	<ul style="list-style-type: none"> 有所見者の発生率(努力賞は減少率) メタボ及び予備群の減少率 生活習慣病関連医療費の伸び率 健康優良賞は、表彰される事業所が偏らないようにするため、受賞した事業所を受賞後5年間は表彰対象から除外する。	

●特に重視する項目 ●重視する項目 ●参考とする項目 ※各項目の配点基準は検討中。

■選考スケジュール(12年度の例)

時期	内容
13年4月まで	事業所から事務局へ次年度計画と共に活動実績(定性的基準他)を報告
13年10月まで	事務局にて全ての事業所の活動結果の取りまとめ(定量的基準や参考指標のデータ整備と定性的基準の一次評価)
13年11月	審査委員会(健康増進推進委員会*)にて総合評価し、候補をリストアップ
13年12月	健保理事会にて表彰事業所を決定
14年2月	健保組合会にて表彰

※会社(三菱電機人事部)、労働組合、健保組合で構成。

表彰対象事業所

表のとおり6事業所を表彰します。大規模、中規模、小規模事業所の区分によりそれぞれ1事業所を表彰しますが、三菱電機は場所単位で1事業所とします。事業所規模区分の被保険者数は、それぞれの区分の対象事業所数が均衡するよう見直していきます。なお、副賞も予定しています。

規模区分	対象事業所数(被保険者数)	健康優良賞	健康増進努力賞
大規模事業所(1,000人以上)	25事業所(約53,000人)	各1事業所	各1事業所
中規模事業所(300人以上)	45事業所(約28,000人)		
小規模事業所(300人未満)	96事業所(約11,000人)		

※事業所数等は12年1月末時点

ステージIIのPDCAを回して、健康事業所表彰を受けられるよう活動していきましょう。全体推進委員会も事業所と従業員の皆さんをサポートしていきます。

利用内容はいろいろ！困ったときには電話を！

日頃ちょっとしたことで困ったり、悩んだりすることがあります。そんなとき「心とからだの健康相談」に問合せをすると保健師や看護師、臨床心理士などの専門家からの的確なアドバイスを受けることができます。悩んだらまずは問合せをしてみましょう。

●悩みごとがあったら心とからだの健康相談に電話してみよう！

- 「どうしよう…どうしよう…」
- 「心とからだの健康相談に電話してみたら？」
- 「なんでも聞けるのかしら？」
- 「健康とメンタルヘルスのことが聞けるみたいよ！」

「心とからだの健康相談」
コールは みつびし
0120-568-324に電話する。

「心とからだの健康相談です。ご相談はメンタルヘルスと健康についてのどちらですか？」

メンタルヘルス相談

予約が必要です。
相談対応は臨床心理士が行います。
(予約受付は24時間可能)

- 「メンタルヘルスについての相談です。」
- 「それでは、臨床心理士がじっくりご相談を聴かせていただくため予約受付をいたします。」

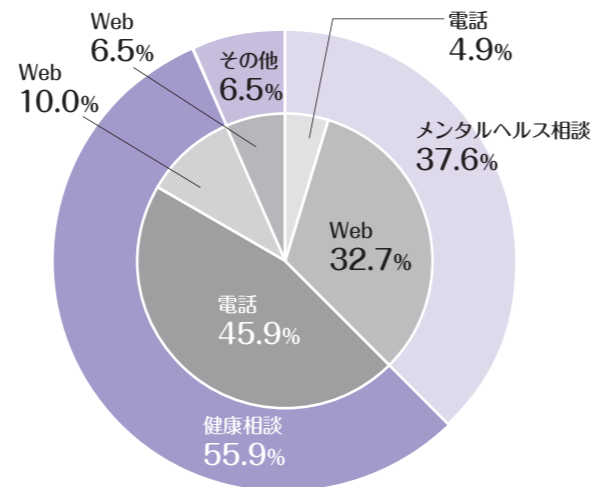
健康相談

そのままご相談いただけます。
24時間365日、相談が可能です。
相談対応は保健師・看護師などが行います。

- 「健康についての相談です。」
- 「どのようなことですか？…(以下対応)」

●2010年度利用状況

年間：7,809件
メンタルヘルス：2,936件
健康：4,365件
その他：508件



こんな時にご相談を！

※個人のプライバシーは守られます！安心してご相談を！

身体や気持ちの悩み

- 「身体の調子が悪い」
- 「気持ちが憂鬱」
- 「めまいがする」「咳が続いている」など

プライベートの悩み

- 「友人、恋人との関係」
- 「家族との関係、家庭での悩み」
- 「仕事と家庭との両立の大変さ」など

仕事の悩み

- 「職場の人間関係」
- 「ハラスメント」
- 「毎日帰宅が深夜になる」など

■現役被保険者は健康調査のWeb画面からも相談できます！ <http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

相談内容事例

ケース① 上司から見て心配な様子の部下がいる場合。

相談者 上司
部下が突然会社に来なくなり家に電話すると部下は電話に出てくれない。奥様も夫がずっと横になって動かず黙ってしまっていて、病院にもいかないと困っている。

相談者 臨床心理士
医療機関を受診することが先決です。受診を促す方法や対応方法をアドバイスさせていただきますので奥様から直接お電話いただくのがいいでしょうか。

相談者 部下の奥様
部屋にこもりっきりで、会社や病院の話をするとうんざりしてしまう。頼れる友人や親戚も近くにいないし…。

相談者 臨床心理士
受診へのつなぎかたや対応についてアドバイス

部下は専門医療機関で受診し、治療に専念できるようになった。

ケース③ 最近メタボになってきた。そのせいか膝も痛む。どうしたら痩せられるか。

相談者
先日、健康診断の結果が届き、メタボリックシンドロームのため生活改善を指示されました。何をしたらよいのでしょうか。

相談者 保健師
現在の食生活及び運動量について振り返りをいただき、継続してできる改善点を一緒に考えましょう。膝に関しては減量が大切となることが多いですが、治療が必要な場合もあるので一度整形外科の受診をおすすめします。

ケース② どうしても周りの人の顔色が気になる。

相談者
最近、元気がなく、気力も湧かず会社に行くのも億劫になることもありよく遅刻してしまう。よくないことはわかっているがどうしたらいいのかわからない。遅刻が原因で職場での人間関係もうまくいかず転職を考えている。

相談者 臨床心理士
気力をなくしたきっかけを探り、職場の上司にまずは今の状況や本当の気持ちを率直にお話してみると、生活リズムの立て直しに取組むことをおすすめします。

相談者
上司に思い切って相談したら意外に話を聞いてもらえました。ただ、その上司にもどう思われているのか気になって仕方ありません。考えすぎなのはわかっているのですが…。

相談者 臨床心理士
引き続き、生活リズムの立て直しや考え方についてアドバイス

その後も上手な考え方を身につけられるよう相談を数回継続して行いました。

ケース④ 夜間、子どもが熱を出した。

相談者
3歳の子どもの熱が38度を出した。機嫌は悪くなく、夕食も普通に食べた。さっき、少しだけ吐いてしまった。夜間救急に受診すべきでしょうか。これからどんなことに注意したらいいのでしょうか。

相談者 看護師
詳しく症状をお聞きし、機嫌も良いようなので、今はご家庭で様子を見られてもよい状態かと思うことをお伝えし、受診の目安とホームケアについてご説明しました。

心とからだの健康相談

〈フリーダイヤル〉

コールは みつびし

0120-568-324

- 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！

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)

食生活は健康づくりの基本

昨夜の夕食は何でしたか？今朝の朝食は？ちゃんと思い出せるでしょうか。
あまり意識せずに出されたものを食べている方も多いのではないのでしょうか。
あなたの身体は毎日食べる食事から作られています。「食事」を今一度見直してみませんか。

食事の大切さ 時間も内容もバランスよく

病気で医師から止められていなければ、食べてはいけないものはほとんどありません。逆に、これを食べると必ず病気が治るといふものもありません。身体にいいからと同じものを食べ続けることで身体を壊すこともあります。

食事のポイント

- 腹八分目
- なるべく決まった時間に1日3食
- バランスよく

料理の組合せは **3・1・2**

副菜 = 2

野菜・海藻を使った料理
(ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)

主菜 = 1

肉・魚・卵・大豆製品を使った料理
(たんぱく質・脂肪の供給源)

主食 = 3

ご飯・パン・めん類など穀類
(エネルギーの供給源)

自分にあった食事量は 食べ過ぎていませんか？

必要なエネルギーは表のとおり年齢、性別、活動によって違います。
当てはまる部分が一日の必要エネルギー量になります。

体格などによっても必要とされる量は異なりますので、
身長の高い人は表の数値よりも多く、低い人は少なく調整しましょう。

■エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量(kcal/日)

身体活動レベル	低い(I)		ふつう(II)		高い(III)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
日常生活の内容	生活の大部分が座っている生活で、静かな活動が中心の場合		座りながらの仕事が中心だが、職場内での移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合		移動や立っての作業が多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合	
年齢	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18~29歳	2,250	1,700	2,650	1,950	3,000	2,250
30~49歳	2,300	1,750	2,650	2,000	3,050	2,300
50~69歳	2,100	1,650	2,450	1,950	2,800	2,200

(2010年版日本人の食事摂取基準より一部抜粋)

食材のカロリーやバランスについては「健康50周年記念健康ハンドブック(健保HP掲載)」や右記HPなどを参考にしてください。
 ■三菱電機健康保険組合 ホームページ … <http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>
 ■食事バランスガイド 農林水産省サイト … http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

食生活改善ポイント 年代別

各年代の食生活改善ポイントです。自分の年代だけでなく、あてはまる項目があれば改善しましょう。

20歳代 朝食を食べていますか？

朝食を抜くと一日の総エネルギー摂取量は減りますが、夕食から次の昼食まで時間が空きすぎてしまいます。すると、身体は防衛のために脂肪などを溜め込みやすくなり、かえって太りやすくなります。体内時計を整えるためにも朝、食事を取ることは重要です。

簡単朝ごはん

まずは飲み物から。温かい飲み物がお勧めです。
次に、バナナやヨーグルトなど1品からでも食べる習慣をつけていきましょう。
ただし、甘いお菓子や清涼飲料水だけはやめましょう。



30歳代 早食いしていませんか？

満腹中枢が刺激されるのに時間がかかるため、早食いをするとその分たくさん食べてしまいます。ゆっくりよくかんで食べるようにしましょう。

早食い予防

- 歯ごたえのある食品を選ぶ
- 食材を大きく切る
- 外食の時は、単品メニュー(丼、麺類)を避け、品数の多い定食を選ぶ



40歳代 夜遅くに食べていませんか？

夜遅くの食事は寝る時間までが短く、エネルギーが消費されにくくなります。また体内時計が正常に働くように調節しているたんぱく質BMAL1(ビーマルワン)の働きで、脂肪として蓄積されてしまいます。できるだけ夜9時までに食べるようにしましょう。

分食：1日4食

仕事等で遅くなる方には、深夜の食べすぎ防止に、夕方に軽く食べる1日4食もおススメ。おにぎり、バナナなど、200キロカロリー程度が良いでしょう。
※総量が増えないように夕食の一部を先に食べると考え、夕食はその分減らしましょう。



<BMAL1とは>

BMAL1は体内時計が正常に働くよう調節しているたんぱく質で、脂肪を体内に溜める働きがあります。BMAL1は、体内リズムと密接な関係があり、時間帯によって量が変化します。
午後10時から急激に増えて午前2時~4時にピークとなります。
そのため、BMAL1が多くなる深夜は脂肪を溜め込みやすい状態となります。

50歳代 身体にいいと聞くと飛びついて食べていませんか？

納豆、バナナ、ゴマ、ヨーグルト……。食品ブームはいろいろありますが、食べ過ぎていませんか？
それぞれカロリーや脂質を含みますので、追加で毎日食べるとカロリーオーバーや、生活習慣病を招くこともあります。バランスよく適量を心がけましょう。



60歳代 好きなもの、決まったものばかり食べていませんか？

加齢とともに好みもハッキリし、食事好きなものばかり食べるようになりがちです。また、食が細り、ご飯と漬物だけなど決まったものばかりの食生活だと、栄養失調となることもあります。栄養バランスが大切。いろいろなものを少しずつ摂るように心がけましょう。



食生活の大切なポイントは、「楽しく・バランス良く・適量をとる」です。

無理をせずに楽しみながら改善しましょう！

9月から保険証が変わります!

三菱電機健康保険組合は、現在は紙で交付している保険証を、平成24年9月1日から名刺大のカードタイプに変更します。(同日を境に、お手持ちの保険証を更新(紙→カード)します。以降新たに交付する保険証も全てカードタイプになります)

新しい保険証は、一般被保険者(=現役でお勤めの被保険者)にはお勤め先の事業所経由で、任継・特退被保険者にはお住まいの住所に郵送でお届けします。被扶養者がいらっしゃる場合には、被保険者分と合わせてお届けします。※8月末にはお手元に渡る予定です。

なお、旧証(紙の保険証)は、必ず健保組合に返却をお願いいたします。

【一般被保険者:お勤め先事業所経由、任継・特退被保険者:当健保組合適用課宛て】

カード様式化のポイント! (変更点など)

①世帯単位から個人単位の交付になります。

被保険者も被扶養者も1人ずつ自分自身の保険証が交付されるため、「財布などに入れて常時持ち歩く」「別居時に必要だった遠隔地被保険者証の申請が不要」「同じ日に家族で別々の医療機関にかかる」等が可能になります。

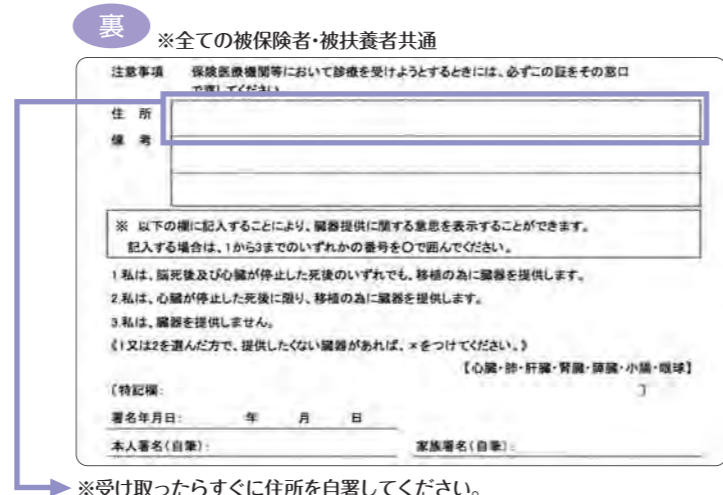
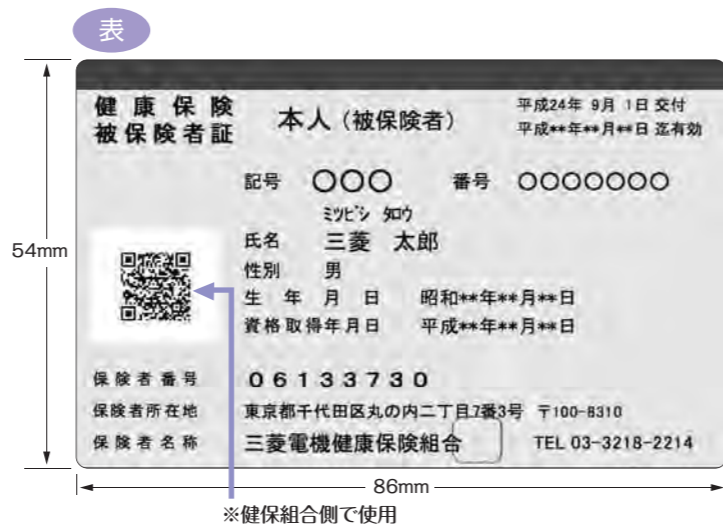
②紛失等に伴う再交付には、原則として保険証1枚につき1,000円(税込)の手数料を負担していただきます。

③臓器提供に関する意思表示欄を裏面に設けています。(健康保険法施行規則に基づくもの)

④その他

- ・偽造防止対策として、表面に「MHP21」の文字を特殊インキで印刷しています。
- ・焼却しても塩素系ガスを発生させない環境負荷が低い材質を使用しています。

〈一般被保険者の例〉



注意

財布などに入れて常時持ち歩くことができるようになる反面、紛失の危険性も高くなり、その結果として第三者による不正使用等にもつながりかねないため、取扱いには十分注意をしてください。
また、乳幼児や小さなお子様の保険証は、保護者が責任をもって保管や管理をし、お子様に保険証を持たせるときも、保護者が適切な指導や監督をしてください。

保険証の券面イメージ

(注)実物とは色などが若干異なることがあります。

	被保険者	被扶養者
一般被保険者 (色:水色)		
任意継続被保険者 (色:水色)		
特例退職被保険者 (色:橙色)		

保険証再交付の取扱いについて

- ・保険証を紛失したときは、保険証1枚につき1,000円(税込)の再交付手数料を被保険者に負担していただきます。なお、再交付を受けた後に以前の保険証が出てきた場合でも手数料は返金しません。
- ・災害などで保険証を消失または焼失した場合は、公的な証明書の添付などにより再交付手数料を免除することがあります。
- ・「臓器提供に関する意思表示欄に記載した意思を変更する場合」および「住所欄の余白がなくなった場合」は原則として再交付しませんが、希望なされる場合は、保険証1枚につき1,000円(税込)の再交付手数料をご負担いただいたうえで再交付します。

新しい保険証の交付要領や取扱い等の詳細については、事業所宛の各種通知や当健康保険組合ホームページ、あるいはお届け時の同封書類等を通じてご案内していきます。



ニュージーランド料理の代表格、パシフィック・リムは、日本を含むアジア、ポリネシア、そしてヨーロッパの食文化がこの国で融合してできた料理です。ラム、鹿、豚といった肉類や、サーモン、ムール貝などのシーフードを用いた料理を、名産のワインと一緒に楽しめます。夏は屋外でバーベキューを楽しむ光景も多くみられます。

ヘルシー食材 キウイ&マヌカハニー

【キウイ】 特にビタミンCが豊富で、βカロテン(ビタミンA)、ビタミンB6やカリウム、カルシウムなどの栄養成分も多い果物。

【マヌカハニー】 ニュージーランドに自生するマヌカの木は、古くから薬木としてケガや病気の治療に使われ、他には見られない鉄分、ビタミンB6、リン、銅、ビタミンC、ビタミンB2、亜鉛、マグネシウム、カルシウムが含まれ、栄養豊富な食材です。



チキンのローストリッチ風

1人分
エネルギー
238 kcal
脂質 15.4g
塩分 0.78g

材料(4人分)
鶏手羽肉…8本 塩…少々 こしょう…少々 はちみつ…大さじ2 しょうゆ…大さじ2
んにく…1片 粒マスタード…小さじ1 オリーブオイル…大さじ1 キウイ…1ヶ
★(オリーブオイル…小さじ1/2 白ワイン…大さじ2 こしょう…少々 塩…少々)
※鶏手羽肉は鶏もも肉でも代用できます。

- 作り方
- 鶏手羽肉は骨にそってすじを切り、塩・こしょうする。
 - すりおろしたんにく、粒マスタード、オリーブオイル、しょうゆ、はちみつを袋に入れ、その中にチキンを漬けて密封し一晩おく。
 - 200～250度に温めたオーブンに入れて、20分ぐらい香ばしく焼く。
 - ズッキーニ、なす、かぼちゃ、じゃが芋、プチトマトなど数種類の野菜をローストする。(材料外)
 - ③と④を盛り合わせる。
 - キウイをみじん切りにして叩き、★と合わせてチキンに添える。

ヘルシー調理のコツ

漬け込むことで、焼くときに油を使わなくてもしっとり軟らかくできあがります。

調理時間
約20分

ヘルシーポイント
ヘルシーポイント
ヘルシーポイント
漬け込むことでしっかり味がしみ込み、通常より調味料の量をダウン

クマラとアボカドのサラダ
(さつまいも)



1人分
エネルギー
175 kcal
脂質 11.2g
塩分 0.51g

調理時間
約15分

- 材料(4人分)
さつまいも…1/2本 ナッツ類…大さじ2 アボカド…1ヶ レタス…8枚
★ドレッシング(オリーブオイル…1/4カップ レモン汁…大さじ3
んにく…1/2片 こしょう…少々 しょうゆ…大さじ1と1/3
はちみつ…小さじ1)
- 作り方
- さつまいもは薄く切って、ロースターもしくはテフロンフライパンで焼く。
 - ナッツも入れて乾煎りする。
 - アボカドを一口大に切る。レタスも手でちぎっておく。
 - お皿に①②③全てを盛り合わせ、★のドレッシングをかける。

ヘルシー調理のコツ

ナッツやアボカドはコレステロールが気になる方におすすめの食材。

ヘルシーポイント
ヘルシーポイント
ヘルシーポイント
ロースターやテフロンフライパンの使用で油分の使用をおさえられます。

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

メニューを考案したのはこの方!

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 小池 悦子さん

各国料理の特徴を生かしつつ、家庭で準備できる食材を使用し、身体に優しいヘルシーなオリジナルメニューを開発します。

2012年度MHP21活動 推進ポスター募集キャンペーン

優秀作品 発表!

厳正なる審査の結果、下記3点が入賞作品に選ばれました。
MHP21ステージIIの新たな門出にふさわしい力作の数々、ありがとうございました。

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

バランスのとれた食事
運動の習慣化
歯の手入れ
禁煙
ストレスをためない

あとはあなたのやる気だけ!!

最優秀賞

三菱電機株式会社 森 直彦 様

受賞コメント
このポスターで一番伝えたいことは、「あとはあなたのやる気だけ!!」というキャッチフレーズです。健康の維持・改善には、「今」健康対策に取組むことが大切だと痛感しています。言い訳をしながら先延ばしになりがちですので、自分に言い聞かせるため、そして、同じような状態の方に「今、一緒に対策を始めましょう!!」という気持ちも込めました。このポスターが、少しでも前向きに健康対策に取組むきっかけになればと思います。

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

三菱電機 インフォメーションシステムズ株式会社 尾澤 佳世 様

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

三菱電機ライフサービス株式会社 曾根 直美 様

佳作

三菱電機株式会社 姫路製作所 藤原 万那花 様

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

(株)ダイヤモンドパーソナル 匿名希望

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

三菱電機ライフサービス株式会社 小野 安奈 様

その他ご応募いただいた皆様です。ありがとうございました。来年はより多くの皆様のご応募、お待ちしております。

- | | |
|----------|--------------------|
| 大崎 麗子様* | 三菱電機株式会社 鎌倉製作所 |
| 土田 尚博様 | 三菱電機株式会社 鎌倉製作所 |
| 神田 昭様 | 三菱電機株式会社 電力システム製作所 |
| 田中 真理奈様* | 三菱電機株式会社 三田製作所 |
| 高橋 由紀子様* | 三菱電機株式会社 北海道支社 |
| 佐々木 史朗様 | 三菱電機株式会社 名古屋製作所 |
| 永谷 有賀里様 | 三菱電機株式会社 名古屋製作所 |
| 大倉 かをり様 | 三菱電機株式会社 名古屋製作所 |
| 伊藤 幹枝様 | 三菱電機株式会社 名古屋製作所 |
| 花井 彩香様 | 三菱電機株式会社 姫路製作所 |
| 尾藤 依津紀様 | (株)デービー精工 |
| 西岡 泰男様 | ITセミコン(株) |
| 松尾 男生様 | 三菱電機ライフサービス株式会社 |
| 荒木 芽衣様 | 三菱電機ライフサービス株式会社 |

*被扶養者

今年の夏は

服装も“身体も”軽やかに!

夏は肌の露出が多くなり、ボディラインが気になる季節。
無理のないダイエットで身体を引き締め、夏のオシャレを楽しみましょう。

POINT 1 体重1kg減または腹囲1cm減には、約**7,000kcal**消費する必要があります。

記入してみよう

① 目標体重まで何kg減らす?

現在 kg - 目標 kg = ① kg



詳しくは健康ハンドブック P46~47をご覧ください。

② 何日間で減らす?

② 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?

① kg × 7,000kcal ÷ ② 日 = ③ kcal

※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。

飲み会のあとに食べた

ラーメン1杯約500kcal消費するためには.....速歩で約2時間(12,000歩程度)必要。



ちなみに...① ラーメンを週に4回食べると.....1ヶ月後には約1kg増加

② 毎日速歩で1時間(約6000歩追加).....約1ヶ月で約1kg減量

※体重60kg男性の場合 ※健保ホームページの「体重を計ろうキャンペーン」パソコン版にも歩数、消費カロリーの計算が掲載されていますのでご利用ください。

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

7/16~8/15の1ヶ月間、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年下期に実施した当キャンペーンには、4,801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のがお勧めです。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。

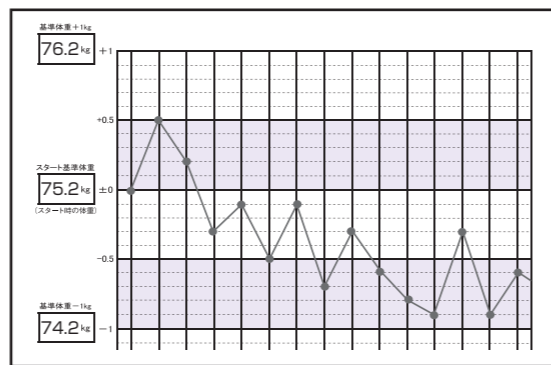
応募方法

提出期限: 8月31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夏号No.76

本人保管用

月 日 () スタート! スタート時の体重 kg → 1カ月後の目標体重 kg

計測した体重をプロットしていきましょう!

+2kg	+1.5	+1kg	+0.5	スタート時の体重	±0	-0.5	-1kg	-1.5	-2kg	-2.5	7/	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8/	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	歩数
------	------	------	------	----------	----	------	------	------	------	------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

※歩数の記入は任意です。

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	
	事業所名 ^{*1}		所属 ^{*1}	
	氏名			
証明者	住所 ^{*2}			
	氏名			

※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。

※今回ご記入いただきました個人情報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。
※グラフは本人保管用ですので、提出いただく必要はありません。



今回は、2012年3月5日(月)・6日(火)に開催された、大好評の健康イベント「年に1度は身体年齢測定と東近江市五個荘」のご紹介です！

1日目 inBODYで体組成組織測定後 トレーニング



◆体組成組織の測定結果を踏まえて弱点克服のためのトレーニング。まずはストレッチから。



◆筋肉量(筋力)が減ると身体を支えられなくなり日常生活に悪影響が出ます。



◆まずは膝上げから→腕を上げ→肘の上げ下げ。腹筋を付けましょう。疲れたら休むつもりで継続できるように頑張りましょう。



滋賀県・琵琶湖 湖西荘

お問合せ 〒520-0513 滋賀県大津市荒川754-2
TEL: 077-592-2525
FAX: 077-592-2477

詳しくは
インターネットで



【近江牛特別セット】
1人前4,500円(一般食
2,200円に2,300円を追加)
「しゃぶしゃぶ」「すき
焼」よりお選びいただけます。
グループの場合は
どちらかに統一いただきます。
お造り・小鉢・ご飯・お漬物・デザート

2日目 東近江市五個荘へ近江商人の屋敷見学

◆ボランティアガイドさんに案内をお願い、散策のスタートです。



◆弘誓寺 表門の瓦には那須与一由来する扇の紋が入っているのが見所。



◆近江商人屋敷の町並みで泳ぐ錦鯉。



◆舟板張りの街並み



◆天秤棒を担ぎ日本全国を行商に歩いた近江商人像。高法を支えた近江商人の理念「売り手よし、買い手よし、世間よし」

◆調度品が気に入り、その船一隻を買い取り揃えた応接室にみなびっくり！



参加者の声

- ・健康測定と評価結果が全く同感の状態が良いシステムと思った。
- ・体操指導は対応がフィットしており有効な指導だと思った。
- ・健康に意識をした生活を心掛けたいと特に思いました。
- ・非常に誠意のある対応で気持ちの良い日が過ごせました。お天気が良かったので2日目のコースも満足です。

編集後記

ご愛読ありがとうございます！

みなさん今号の「アントレ」はいかがでしたか？毎号の編集委員会では、「今号はこのテーマを特集しよう！」「ここは文字を大きくして、明るい色に変えよう！」「ここはイラストを入れたほうがいいね！」などなど…白熱した？議論が交わされます。

また、読者モニターから寄せられたご意見を参考に良かった点・悪かった点を確認し、次号には反映できるよう取り組んでいます。

このように「読者」なくして「アントレ」の成長はありません！これからも健康づくりに役立つ情報を凝縮してみなさんのお手元に届けて参りますので、引き続き、ご愛読のほど宜しくお願いします。

(水分補給はこまめに)

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 MELONDA あざみ野

TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044

■伊豆 高陽楼

☎ 0120-311-260 FAX.0557-54-3629

■蓼科 天望館は一時休館中です