

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.77
2012 / Autumn



おはヨーグルトで
“せいちょう”しよう!

世界のヘルシークッキング P12

ブルガリア編 ムサカMIX
かぼちゃライス

「MHP21ステイジⅡ」
三菱電機グループ
安全・健康大会が実施されました!

健康な身体を手に入れよう! P6

乳がん・子宮がん 検診のすすめ P10

交通事故にあったら…健保に連絡を P13

平成23年度 決算報告 P14

健康づくりの旅に出よう 巻末



MHP21 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 **スタート**

三菱電機グループ

安全・健康大会が実施されました!

2012年7月4日、MHP21が新たにスタートする節目として「三菱電機グループ 安全・健康大会」が開催されました。事業主と労働者が力を合わせて、安全と健康に関して一丸となって取り組み、健康企業のリーディングカンパニーをめざすべく、意を決した場となりました。



私がレポートします!



三菱電機・関係会社の安全衛生の責任者、労働組合代表の方およそ300名がお集まりになりました。



会場：横浜市「MELONDIA あざみ野」

会社代表挨拶

従業員の安全と健康を最優先で守ります

社員の健康は経営活動の基本

企業において最大の経営資源は人材です。社員と会社の双方が「健康」の重要性を理解し、経営活動の中で健康づくりに取り組むことが重要です。全員参加の運動にするためにも、みなさん1人ひとりが本気で取り組む決意を固め、積極的に活動へ参加してください。

安全・衛生でも“Changes for the Better”

“常により良いものを目指して変革していく”意思を表した言葉です。安全や衛生においてもこの思いを心に掲げ、行動を起こすことで新しい価値を生み出していきます。「人を大切にす、生き生きと働く企業風土をつくりあげていく」ことこそが安全・衛生の意義だと思います。

わたしの健康法

一つめは5年前に「タバコを止めた」こと、二つめは「片足立ち」です。当社の入社式では、社長は壇上に90分以上立ちっぱなしとなるので、入社式の2～3週間前から片足立ちで鍛錬を始めるのが毎年の恒例行事です。健康づくりにも一役かっています。



三菱電機株式会社
山西 健一郎 執行役社長

MHP21活動の10年間で、健保加入従業員の喫煙率は40%から27.5%に改善。その数、なんと11,000人! 山西社長もその中のおひとりなんですね。



安全で安心して働くことのできる職場づくりを目指します

風土や技能の伝承

事業環境の急激な変化を受け、職場の人員構成も大きく変化し、以前よりコミュニケーションも取りづらくなっています。そんな中で、「安全を守り、品質を作りこみ、その上で良い仕事をする」という当社グループの風土や技能をどう確実に伝承していくか、見直す必要があります。

MHP21ステージIIのスタート

2012年4月から始まったステージIIでも、引き続き健康増進意識を高めていくことが重要です。健康を保つことは社会人として必要な心構えであり、1人ひとりの健康づくりが医療費の抑制、ひいては健康保険組合の財政健全化にもつながります。

心身の健康を保ち、やりがいを持って働こう

私は毎朝の「ウォーキング」や週1度の「スポーツジム」で、運動習慣を身につける取り組みを実践しています。身体的な健康も大切ですが、心の健康づくりも重要です。職場でのコミュニケーションを充実させ、風通しの良い職場づくりを目指します。

メンタルヘルスはまだまだ課題のひとつ。三菱電機の各事業所では、2007年から「心の健康づくり推進計画」を推進していますが、まずは1人ひとりの主体的な取り組みが大切ですね!



労働組合代表挨拶



三菱電機関連
労働組合連合会
神保 政史 会長

重要な財産である人材を守ります

当社グループの安全衛生の取り組みについて

会社にとって最も大切なこと

会社にとって一番重要な財産は人材(従業員)であり、人材が傷つくようなことがあっては絶対にいけません。労務管理の視点を含めた安全衛生管理をしっかりと行い、人材を傷つけることなく、事業を運営していくことが会社経営の使命です。

安全衛生第一の風土づくり

安全衛生管理に取り組む姿勢や培ってきた技術・技能のノウハウは、経営活動の財産です。その重要性をいま改めて認識、共有し、未来に伝承していく必要があります。安全・健康は経営活動の基盤であり、当社グループ一丸となって従業員の安全と健康を守ることを全てにおいて優先します。

健康は、家庭人、社会人として、個人の幸せづくりに大切。と同時に、会社にとっても企業活力の維持や創造性増進のために重要です。



三菱電機株式会社
常務執行役 人事部長
三菱電機健康保険組合
大隈 信幸 理事長

MHP21活動の振り返り、今後について

●三菱電機グループヘルスプラン21(MHP21)とは

- ①三菱電機グループとしての活動(21万人超が参加)
- ②会社、労働組合、健康保険組合の3者が一体となった協働事業
- ③定量目標を目指した活動

●MHP21の活動と課題

健康寿命の伸長を目指して、生活習慣の改善を推進しています。

各種施策

・推進リーダー研修(2005年～)



・ウォークラリー(2008年～)



活動課題

・事業所間格差の是正
健康調査の回答率など各種データをランキング形式で公表したり、小規模事業所への支援チーム派遣などを行っています。

・活動評価の充実
健保に集まった各種情報を分析し、各事業所に展開します。

こんな特徴があるから、MHP21はたくさんのテレビや新聞に取り上げられたのね!



●MHP21の今後

ステージIIからはMHP21を事業として捉え、健康企業の実現を目指します。これからは健康に対する意識改善の機会を社員自らが提供およびサポートしていくことが重要です。

3つの柱で心身の健康を支えます

～12年度東部地区研究所 安全衛生管理計画～



三菱電機株式会社
情報技術総合研究所
八木 敦子 保健師

●イベントの開催と個別指導による 適正体重への改善

積極的に取り組んでもらえるように、みんなで楽しく参加できる工夫をしています。

- ①部署ごとの参加率をホームページで公開
- ②体組成計測定等、職場に出向き、参加しやすい環境作り
- ③管理職が率先して参加



健康づくりフェア
「減塩・ヘルシーバランス弁当試食会」

個人だけでなく、部署単位でも競い合っているから、活動がより盛り上がるのね!



健康づくりフェア
「健康づくり測定コーナー」



ショートテニスの1コマ



●メンタルヘルス対策の継続的推進

メンタルは個の問題に目がいきがちですが、現場担当者、総務、人事、経営層を含めた大きなサイクルでフォローすることが大切だと考えています。

【メンタルヘルス対策としての面談の例】

- ・定期面談(必要な人のみ) 全員面談
- ・転入者面談 入社後面談

●受動喫煙防止に向けた取り組み

禁煙を啓発するだけの取り組みにも限界がありますので、これからは吸わない人を守ることに力を入れていきたいと考えています。

- ①禁煙タイムの導入
- ②喫煙室の設置

健康講演会

働く人々の健康リスク対策

●疾病予防対策の変遷

1919年の結核予防法から始まったわが国の疾病予防対策も、2004年には「健康フロンティア戦略」として、糖尿病、心疾患、脳卒中の発生率減少を目指すことになりました。

2007年からはメタボリックシンドロームの減少も目標に加えられ、現在の特定健診・保健指導制度といった国をあげた取り組みにつながっています。

●産業保健の目的と課題

1996年、労働安全衛生法が改正され、健康診断の結果に基づく労働者の健康管理が事業者(会社)の義務と規定されました。同時に、産業医には事業者に対して健康管理の実施を勧告する権限が与えられ、事業者と産業医の立場が明確となりました。

【今後の課題】 近年では精神障害やメンタルヘルス不調を抱えた労働者に対するケアに注目が集まっています。産業医は健康診断や面接指導を通じて不調の原因を突き止め、可能な改善策を提案し、事業者に実施するよう助言・指導を行うことが期待されています。

健康日本21(第2次)に掲げる主な目標の一例

- 適正体重を維持している人の増加
(20～60代男性の肥満者の割合)
現状31.2%→目標28%
- 食塩摂取量の減少
現状10.6g→目標8g
- 日常生活の歩数増加(20～64代男性)
現状7841歩→目標9000歩
- 成人の喫煙率の低下(成人の喫煙率)
現状19.5%→目標12.2%



産業医科大学
産業生態科学研究所
産業保健管理学教室
堀江 正知 教授

最近のメンタルヘルス不調は男性30～40代の割合が高く、最も多い要因は、男性は「仕事の質」、女性は「職場の人間関係」だそうです。



閉会宣言

三菱電機株式会社
長田 浩一
関係会社部次長



安全よし!健康よし!



全員で取り組み
がんばるぞー!



最後は力強いガッツ
ポーズで締めくくりました。



参加された皆様の声



三菱電機労働組合
西部研究所支部
米澤 崇 執行委員長

楽しく継続的に取り組めるイベントづくりを

2002年度からスタートしたMHP21。10年間で着実に成果が出たもの、少し苦戦しているもの…と色々ありますが、地道にコツコツ活動を続ければ、いつかは必ず目標を達成できます。諦めないことが大切!

事業所推進委員でもある労働組合役員として、楽しく継続的に取り組めるメニュー・イベントの創出に引き続き積極的に関わっていきます。個人的には、「不感」を迎え増加傾向にある体重を入社当時のレベルにまで落とすために、根気強く頑張ります!!



稲菱テクニカ株式会社
井口 光雄 総務部長

連帯感をもった健康づくりに取り組みます

前々号で改善度2位ということを紹介いただきましたが、活動項目4項目で全体平均を下回っているのが現状です。MHP21ステージIIでは、一人ひとりの自主的な取り組みに加え、活動をより効果的に推進するには職場単位での連帯感をもった取り組みが必要と考えます。

活動項目の数値・改善度の優れた職場を毎年表彰する等の活動に取組み、最終的には5つの活動項目全てで全体平均を上回れるよう頑張ります。

皆様それぞれに
会社・そして自分自身の目標を
立てられたようです!



健保から皆様へ



三菱電機健康保険組合
伊藤 公泰 常務理事

『健康づくり』の主役は「加入者ご自身」!`やらされている感、からの脱却を

『健康づくり』に関して私がいつも考えているのは、「自分の健康・家族の健康は自らが守る。そして健康づくりのために組織的に支援する」ということです。これは崩してはいけないと思っています。

MHP21活動が始まって、健康づくりを会社や労働組合、健保組合から`やらされている。と感じている人もいるかもしれませんが、そうした感覚があるうちは本物ではありません。自分の健康・家族の健康を自らが守ることが幸せにつながる、そしてそれは会社にとってよいことだとわかる、こうした意識を持つことが最終形だと思っています。

MHP21ステージIIでは、10年間の取り組みを踏まえ、`必要の人に必要施策を届ける。ことを重視して、事業所の特性や課題に応じた活動、個人の心身の状況に応じて生活習慣を変えるための支援

に注力したいと考えています。そのためには、今までのように`いいだろう。と思われることをやるのではなく、データの裏づけのある活動の展開が求められます。事業所に発行している健康レポートはそのための情報提供ツールのひとつです。

加入者の皆様も、健診結果等のデータの裏づけを持って、健康についての目標を持ち、健保が行う各種キャンペーンや事業所が行う健康教室などを積極的に活用されて、自分の健康・家族の健康を守ることが大切だと思います。

健康づくりの主役はあくまで加入者ご自身です。健保組合も従来以上に効率的・効果的な施策をとおして加入者の皆様をサポートしていきますので、MHP21ステージIIを大いにもりあげていきましょう。

毎日の暮らしがエクササイズに！

活動レベルUPで

健康な身体を手に入れよう

身体を動かそうと聞くと「運動=スポーツ」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。「そんな時間はないよ」「運動は苦手だ」という声もよくききます。でも一日中じっと安静にしているわけではないですよね？生活を大きく変えなくても、ちょっとした工夫で、もっと活動量はアップできます。

運動不足チェック

当てはまるもの
ありませんか？

以下のチェックに該当する場合は、運動不足の可能性大。
体を動かすことを意識しましょう。



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 通勤ではほとんど歩かない | <input type="checkbox"/> 勤務先では座っていることが多い |
| <input type="checkbox"/> 近くのスーパーやコンビニへも車で行く | <input type="checkbox"/> 駅ではエスカレーター、会社ではエレベーターを使う |
| <input type="checkbox"/> 掃除は週に1~2回だけ | <input type="checkbox"/> 1~2年前に買ったズボンやスカートがはけなくなった |
| <input type="checkbox"/> 1日の歩数は3,000歩程度 | <input type="checkbox"/> 近頃肩こりがひどい |
| <input type="checkbox"/> 歩くことが好きではない | <input type="checkbox"/> 便秘がち |
| <input type="checkbox"/> 家でゴロゴロしているのが好き | <input type="checkbox"/> ここ数年、体力が低下してきたと思う |
| <input type="checkbox"/> 職場ではデスクワーク中心 | <input type="checkbox"/> たまに階段をあがると息が苦しくなる |
| <input type="checkbox"/> 休日は家でゴロ寝していることが多い | <input type="checkbox"/> 30分も歩くと足腰や背中のだるさを感じる |
| <input type="checkbox"/> スポーツといえるものは何もしていない | |

運動不足からくる筋力低下が原因かも？

(健保50周年記念 健康ハンドブック)

体を動かすことすべてが身体活動

身体活動 = 運動 + 生活活動

健康づくりのためには「運動」だけではなく「生活活動」も含めて「身体活動」として考えます。
まずは通勤や、家事などで少し工夫をして「生活活動」を増やすことから始めてみませんか。

■運動(スポーツ)から「身体活動」へ

身体活動

身体活動を
増やしましょう！！

運動

健康増進や体力向上などの意図を持って、
余暇時間に行われる活動
速歩、ダンス、エアロビクス、
ジョギング、テニス、サッカー、
エクササイズなど



生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動
買い物、犬の散歩、通勤、
掃除、洗車、荷物運搬、
子供と遊ぶ、階段昇降、
雪かきなど



目標は1週間で23エクササイズ

日常生活を
換算してみよう

目標は1週間で23エクササイズの活発な身体活動。そのうち4エクササイズは運動を

1日3~4エクササイズがめやすです。

※日本を含む世界で発表された研究をもとに導かれた数字です。

中強度(3メッツ)以上の

活動です。

運動も取り入れましょう！

※内臓脂肪を減らすためには、週10エクササイズの運動を。

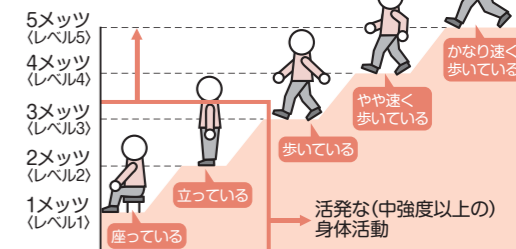
エクササイズ(Ex) = メッツ × 時間

身体活動の量を表す単位で、活動の強さ(メッツ)に身体活動の実施時間をかけたもの。
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。

1週間の活動例

- 3メッツの歩行60分を6日行った場合
3メッツ × 1時間 × 6日 = 18エクササイズ.....①
 - 6メッツの軽いジョギング60分を1日行った場合
6メッツ × 1時間 × 1日 = 6エクササイズ.....②
- ① + ② = 24エクササイズ

メッツとは、身体活動の強さをあらわす単位
「メッツ」を「レベル」と考えてみましょう。



〈1エクササイズに相当する活発な身体活動〉

運動	強度	日常生活	仕事・労働
軽い筋力トレーニング 20分 バレーボール	3メッツ	徒歩 20分 屋内の掃除	大工仕事 車の荷物の積み下ろし
ゴルフ 15分 速歩	3.5メッツ	掃除機かけ 17分	電気・配管作業 軽い荷物運び 箱詰め作業
軽いジョギング 10分 エアロビクス	3.8メッツ	床の拭き掃除 風呂掃除 16分	軽い荷物運び 電気・配管作業 箱詰め作業
ランニング 7~8分 水泳	4メッツ	自転車 15分 子どもと遊ぶ	車いすをおす 介護 屋根の雪下ろし
	6メッツ	階段昇降 10分	家具・家財道具の移動・運搬
	8メッツ		重い荷物を運ぶ 7~8分

※載っていない活動は、似ている活動に置き換えましょう

(参考)3メッツ未満の身体活動 ※身体活動量の目標の計算には含まない ●1.5メッツ...デスクワーク、運転 ●2.3メッツ...立ち仕事(店員、工場など)

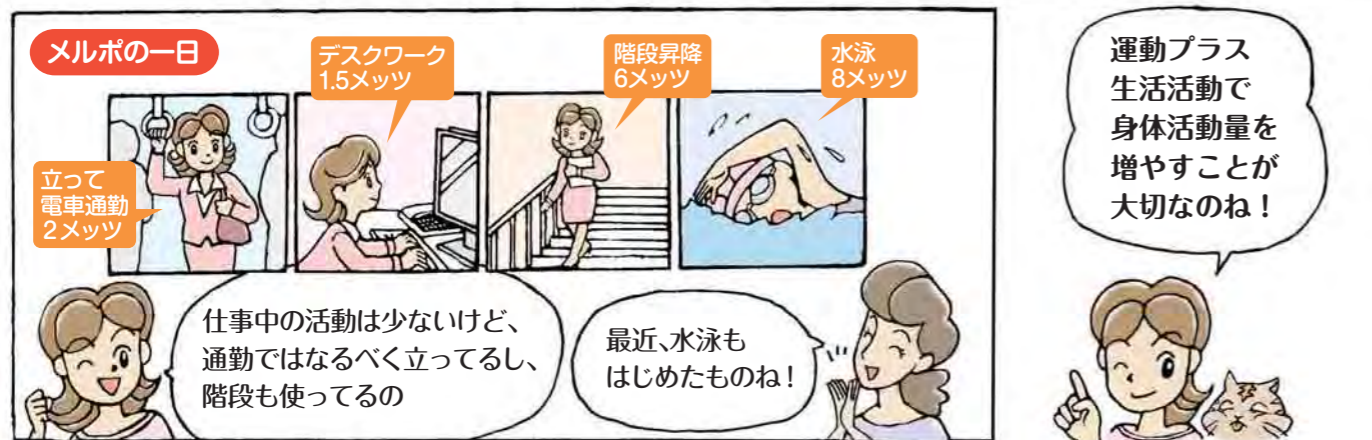
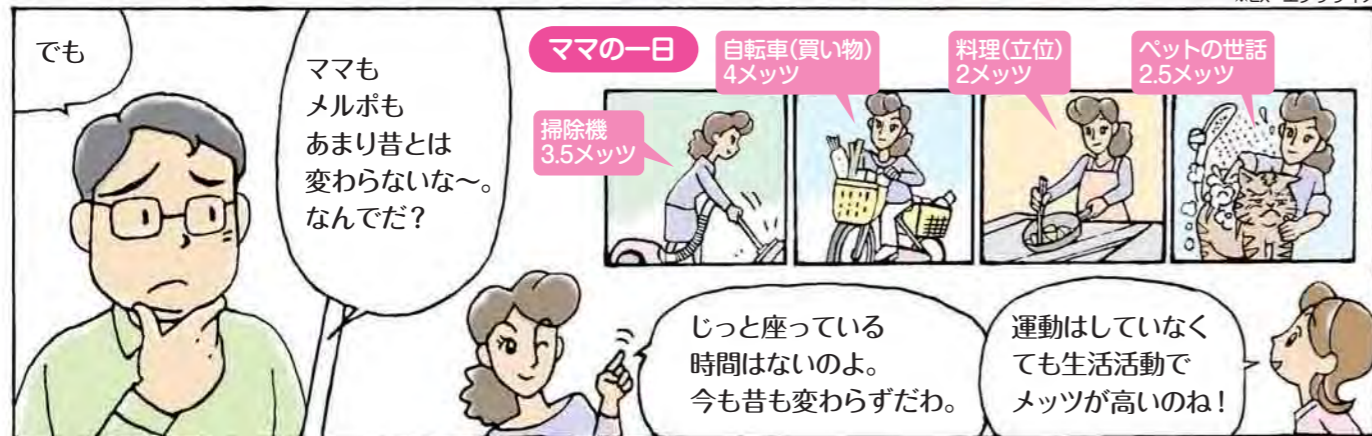
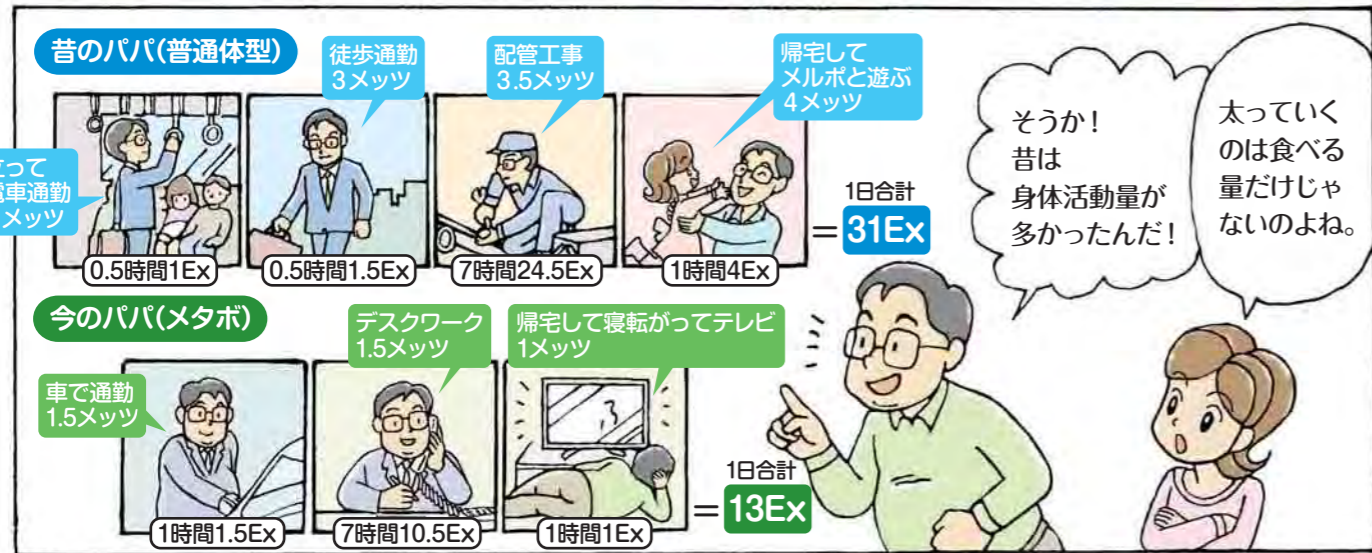
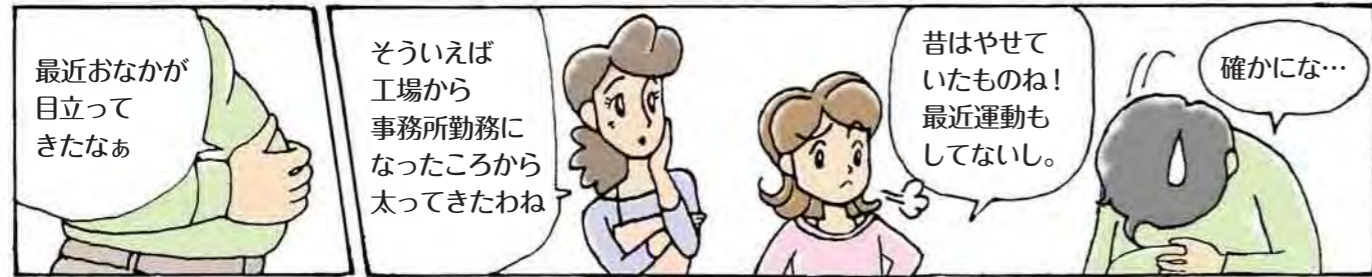
日常生活で活動量アップ

- ・近くでも車に乗っている 1.5メッツ → 徒歩 3メッツ 自転車 4メッツ
- ・掃除は必要最低限しかやっていない → 掃除の回数を増やす 拭き掃除なら 3.8メッツ
- ・エレベーターを利用している 2メッツ → 階段(6メッツ)を使用
- ・雑用は人任せ → 荷物運び(8メッツ)、コピーなども自分でしましょう！
- ・一日中デスクワーク → 昼休みに散歩 3メッツ
- ・週末は家でゴロ寝 1メッツ → 子供と活発に遊ぶ 4メッツ
風呂掃除 4メッツ

メルポ一家の身体活動量

～日頃の活動で健康に～

【登場人物】

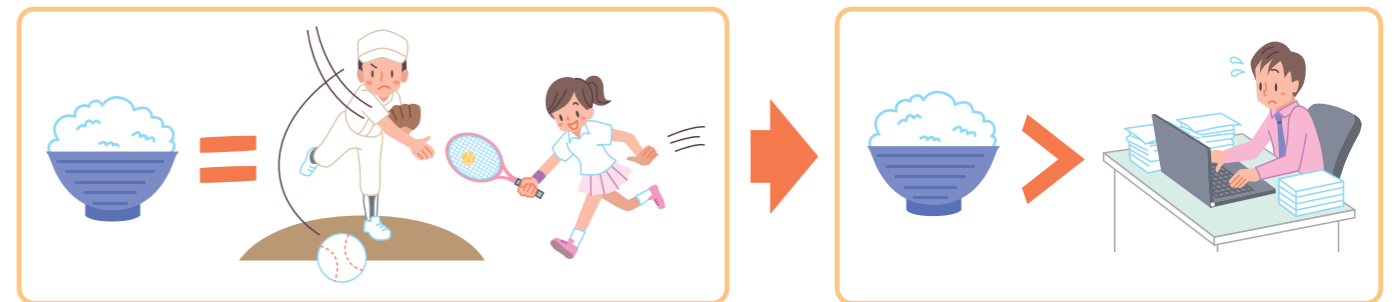


身体活動改善ポイント 年代別

各年代の身体活動改善ポイントです。自分の年代以外でも、あてはまる項目はありませんか。

20歳代 30歳代 身体活動量が急に減っていませんか？ ～食事量とのバランスは？～

体育会やスポーツサークルで運動していたのに、就職、結婚などライフスタイルの変化で、身体活動量がガクッと減っていませんか？まったく運動経験のない方よりも急激に太ることも!! 食事量も同じように減らしているでしょうか。



40歳代 50歳代 身体をよききいて ～急に激しいスポーツは要注意！～

そろそろ健康も意識し始めて、健康のための運動に取り組まれる方も多い世代です。

運動するぞ!と気合を入れるのはいいけど、怪我には要注意。特に経験のあるスポーツは昔のイメージで動こうとして、身体がついてこなくてケガをすることもよくあります。

また、「毎日～する」「腹筋～回」などの目標を立てて実行することはすばらしいことですが、無理は禁物。体調を確認しながら運動するようにしましょう。



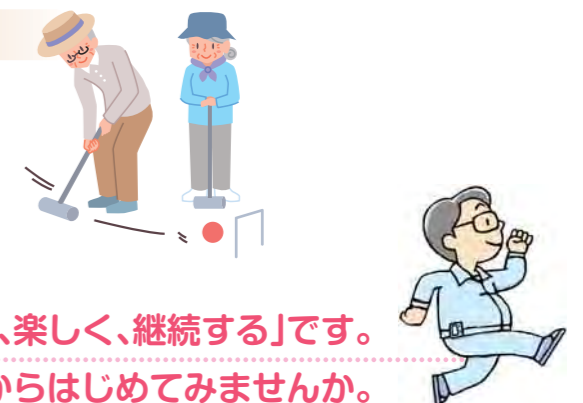
安全に運動するために

- 基本** ▶ 健診で自分の状態を把握。有所見のかたは医師に運動の可否を相談しましょう。
- 運動前** ▶ 寝不足、食事抜き、食べすぎ、飲酒、体調不良、強い痛みなどはありませんか。軽い体操やストレッチなどの準備運動をしましょう。
- 運動中** ▶ 軽く汗をかいたり、軽く息が弾んだり、きつと感じない強度で。
- 運動後** ▶ ストレッチなどの整理運動をしましょう。体調の異常や痛みはありませんか。

60歳代～ 筋力低下を防止しましょう ～いつまでも元気に歩こう～

筋肉や骨は年齢に関係なく、動かすことで強くなろうとします。身体をよく動かすことが、いつまでも動ける身体作りの基本です。

無理をせず、自分のペースで続けましょう。激しい動きは関節などを痛める原因にもなるので、痛みを感じたら医師に相談しましょう。



あなたの未来を
守りましょう

乳がん・子宮がん 検診のすすめ

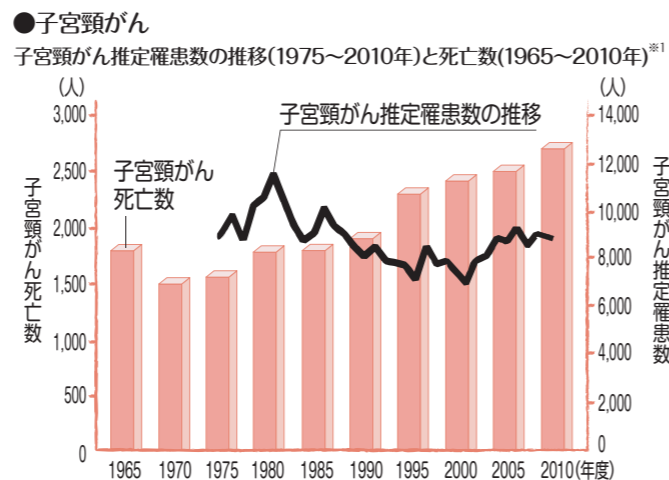
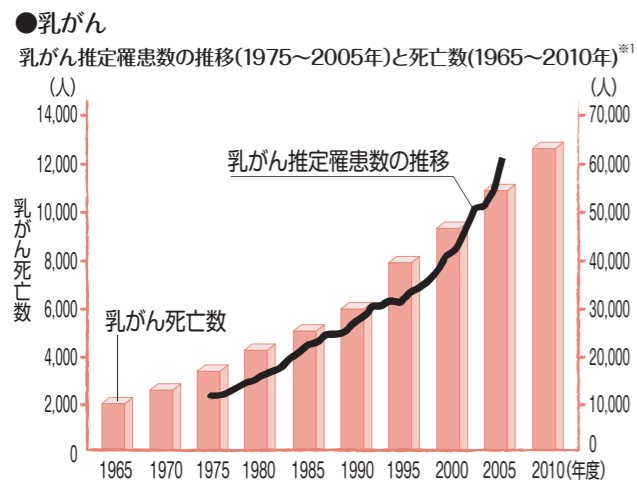
日本の婦人科検診受診率は、乳がん・子宮がんともに約24.3%(2010年国民生活基礎調査)と欧米の70%以上の受診率と比較すると非常に低いのが現状です。

こんな声を聞きます

- 何も症状がないから...
- まだ若いから関係ない
- もう年だから大丈夫でしょう
- 恥ずかしい
- がんが見つかるのが怖い

女性特有のがんは、検診により早期発見ができ、また発見が早いほど、摘出することなく温存できる治療効果が期待できます。婦人科検診を定期的に受けましょう。

増え続ける乳がんとう若い人に多い子宮頸がん

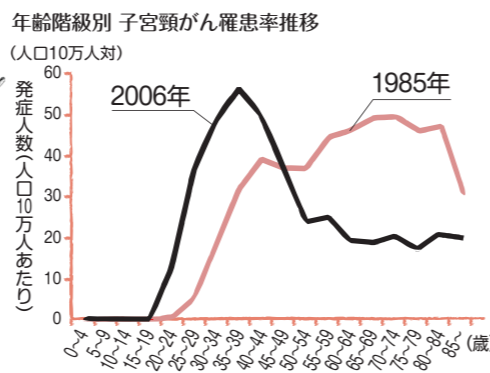


生涯に乳がんになる日本人女性は、16人に1人とされています。乳がんは早期に発見すれば治癒率が高いがんで、90%以上が治るとされています。



*用語解説 罹患……病気になること。
罹患率……一定期間中、新たに罹患した割合。

中高年層では順調に減ってきていますが、逆に20~30代の若年層では急増しています。



*1資料 「独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター」

乳がんは30代、子宮頸がんは20代になったら要注意!

●年齢階級別乳がん・子宮頸がん罹患率(2006年)^{*2}

乳がんは、がんが実感できない30歳代から罹患率が増え始め、幅広い年代層で全体的に増えています。日本では、乳がん死亡率も増加しています。

20~30代女性においては、発症するすべてのがんの中で一位が子宮頸がんです。子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関与しています。

感染を予防できるワクチン接種が始まっていますが、100%の予防効果はないので、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。

乳がん罹患率が増加している欧米では、検診受診率が高いため、乳がん死亡率は減少しています。早期発見が大切です。

※2資料 「独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター」

早期発見のためには検査を定期的に ~検診で行われる主な検査~

乳がん

検査法	推奨年代	特徴
マンモグラフィ検査(X線撮影)	40歳代以上	乳がんの特徴の一つである微細な石灰化、触診では診断できない小さなしこりの発見に有用
エコー検査(超音波)	乳腺が発達している若年層。妊娠・授乳中	しこりの中の状態や広がり具合まで確認できる
触診検査	全年代層	乳房の形、左右の対称性、ひきつれ、陥没、皮膚の変化、分泌物の有無などのチェック。

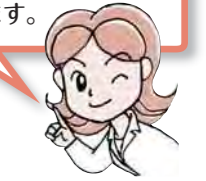
当健保では、触診にマンモグラフィかエコー検査の併用での検診を実施しています。



子宮頸がん

検査法	推奨年代	特徴
細胞診検査	20歳代以上	頸がんの発生部位である子宮の入り口から綿棒などで細胞を採取して、異常細胞がないかどうか調べる検査。

子宮頸がん検診ではがん細胞へ進行していく前の状態かどうか分かります。



当健保の費用補助

生活習慣病健診の一環として乳がん・子宮頸がん検診費用を補助しています。ぜひ婦人科検診も受診しましょう。

35歳以上の特退被保険者・被扶養者の皆様

毎年春に健診のご案内をしていますが、まだ未受診の方および今年度4月に新規加入された方には11月に再度ご案内をします。

積極的に活用してください!

郵送がん検診(子宮頸がん・大腸がん)

下記の方を対象に郵送がん検診を実施しています。毎年10月頃に案内しています。

- ①35歳未満の一般被保険者
- ②12年度中に子宮頸がん・大腸がん検診を実施しない事業所の35歳以上の一般被保険者
- ③35歳未満の「一般被保険者の被扶養者でかつ配偶者」

※子宮頸がんは、若年層の罹患率が高くなっていることから、35歳未満も対象にしています。

World Healthy Cooking
世界のヘルシークッキング

ブルガリア編
Bulgaria



ブルガリアのヘルシー食材

ヘルシー食材 ヨーグルト

タンパク質、ビタミンA、ビタミンB2、カルシウム、マンガンなどを含んでいます。乳酸菌は腸内のビフィズス菌を増やすため、整腸作用があり、大腸ガンの予防にもつながると言われています。



ヨーグルトソースの作り方

コーヒーフィルターにプレーンヨーグルトを入れて乳清を切り、クリーム状の硬さにし、塩、胡椒で味を調え、ディル*を刻んで加える。

*タイム：シソ科のハーブ
ディル：セリ科のハーブ



調理時間
約30分

1人分
エネルギー
237kcal
脂質 10.4g
塩分 0.73g

ブルガリアといえば、ヨーグルトが世界的に有名です。ロシアの微生物学者が長寿に効果があると世に広めたとのこと。他にも山羊の乳からつくられるチーズ(スィレネ)も栄養価が高くおいしいと評判です。

ひき肉を使った煮込み料理が多く、他にも豆、トマト、リンゴ、スイカ、肉、魚などがよく料理に使われています。

冷めてもおいしい
グラタン風 地中海料理

ムサカMIX

材料(4人分)

じゃがいも…4ヶ たまねぎ…1ヶ 合挽き肉…200g にんじん…1/2本
マッシュルーム…4ヶ スズキニ…1本 なす…2本 トマト缶…1缶 卵…3ヶ
ヨーグルト…1カップ
★(塩…小さじ1 こしょう…小さじ1/4 タイム*…小さじ1/4)
小麦粉…大さじ2 とろけるチーズ…大さじ4 パセリ…少々

作り方

- さいの目に切ったにんじんをゆでる。
 - 合挽き肉とみじん切りにしたたまねぎを中火で炒める。
 - たまねぎが透き通り、肉に火が通ってきたら、さいの目に切ったじゃがいもと茹でたにんじんを加える。
 - さいの目に切ったマッシュルーム、スズキニ、ざく切りにしたトマト缶を汁ごと入れて、★を加える。
 - 水分が煮詰まったらグラタン皿にあげ、輪切りにしたなす、とろけるチーズをのせる。
 - 溶き卵、ヨーグルト、小麦粉を混ぜ合わせ、⑤にかける。
 - 180度に温めたオーブンに入れ、15分間焼く。
 - パセリをふりかける。
- ※お好みでヨーグルトソースをかけ、召し上がってください。



ヘルシーポイント
野菜を多く使い、クリームをヨーグルトに変えることで、カロリーをダウン。

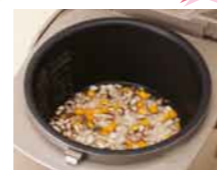
かぼちゃライス

材料(4人分)

お米…2合 マッシュルーム…6ヶ しいたけ…6枚 たまねぎ…1/2ヶ
かぼちゃ…1/12ヶ こしょう…適宜 塩…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1
水…カップ3(お米の重量の1.5倍)

作り方

- マッシュルーム、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃをみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、①を炒める。
- ②にお米を加えてさらに炒め、塩、こしょうで味を整える。
- 炊飯ジャーに③を入れて炊く。



炊飯ジャーで炊込むことでフライパンで炊込むより油の量が控えられる。

ヘルシーポイント

本来はたっぷりの油を使用しますが、オイルと塩の量を調節することで、カロリーと塩分をダウン

撮影時調理したのはこの方!

三菱電機ライフサービス(株) フードサービス事業部 商品開発センターの皆様



難しい料理はありません。ご家庭で手軽に世界の料理をお楽しみください。

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

1人分
エネルギー
296kcal
脂質 0.9g
塩分 0.5g

調理時間
約10分
炊飯時間を除く

健保からのお知らせ

交通事故等にあい、健康保険で治療を受けるときは必ず健康保険組合にご連絡ください

自動車事故などでケガをした場合でも、医療機関で保険証を提示すれば、健康保険を使って治療を受けることができます。その場合は、健康保険組合が一時的に治療費を立て替え、後日、自動車保険会社又は加害者に請求します。

そのため、請求先や事故の状況がわかるように、速やかに『第三者行為・自損事故による傷病届』を健康保険組合レセプトセンターに提出してください。

※自分が加害者の場合や車・バイクによる自損事故でも届出が必要です。

届出が必要な主な事故

自動車等による接触・衝突事故

(自損事故を起こした同乗者のケガ含む)



暴力によるケガ



他人の飼っている動物に咬まれたケガ



※上記以外にもさまざまなケースがありますので、ご不明な場合はお問合せください。

交通事故にあつたときは冷静に次のことを行ってください

1 事故相手を確認する

●運転免許証(氏名・住所・連絡先)、ナンバープレート、自動車保険加入の有無等を確認。



2 警察へ連絡

●どんな小さな事故でも必ず警察に連絡し、交通事故証明書を発行してもらう。
●医療機関で診療を受ける場合は「人身事故」として処理してもらう。



3 健康保険使用の承認を得る

●健康保険で治療を受けた場合は、健康保険組合レセプトセンターへ連絡。
●『第三者行為・自損事故による傷病届』を速やかに提出を!



4 示談は慎重に!

●交通事故には後遺症の危険がありますので、示談は慎重に。
●当事者だけで示談を成立させず、示談の前に健康保険組合レセプトセンターへ連絡を。



⚠ 通勤途中または業務上で事故にあつた場合は、労災保険から保険給付が行われるため、健康保険は使用できません。

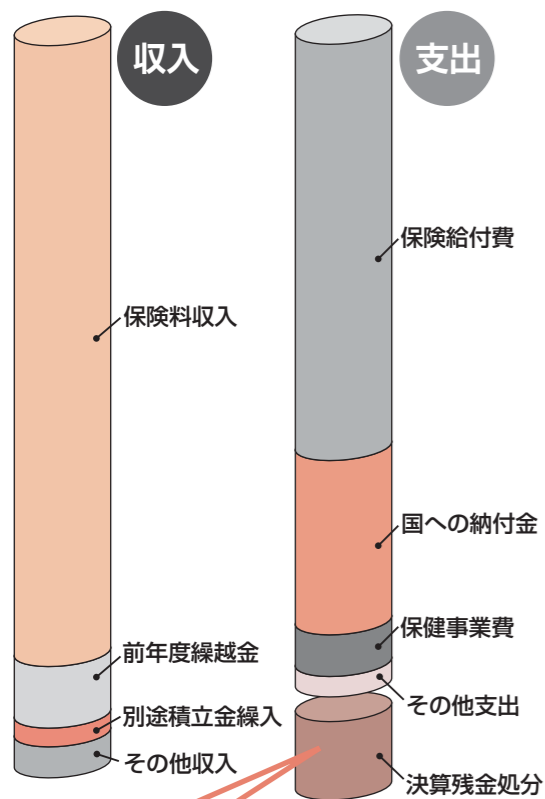
〈問合せ・書類提出先〉

三菱電機健康保険組合レセプトセンター 住所：〒670-0993 兵庫県姫路市千代田町877番地(社内便：姫電気付 健保レセプトセンター)
電話：079-298-0822 (MIND:829-6143)

平成23年度決算報告

去る7/27に開催されました第111回健保組合にて、平成23年度の収入支出決算が承認されました。健康保険料収入が大幅に増加しましたが、保険給付費や国への納付金の大幅な増加により、経常収支が9年ぶりに、7億円の赤字となりました。以下にその概要を報告いたします。

一般勘定



決算残金処分の内訳

処分区分	金額
次年度繰越金	4,218
財政調整事業繰越金	0.6
法定準備金	1,000
別途積立金	1,063
合計	6,283

■基礎数値

区分	H23年度(A)	H22年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数	111,629人	108,176人	3,453人	3.2%
平均標準報酬月額	360,558円	362,179円	△1,621円	△0.5%
平均標準賞与額	1,697,233円	1,563,487円	133,746円	8.6%

■収入

被保険者数・標準賞与額が増加したことにより、昨年度に比べ保険料収入が22.4億円増加しました。

区分	H23年度(A)	H22年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険料収入	49,187	46,944	2,242	4.8%
前年度繰越金	4,761	4,494	267	5.9%
別途積立金繰入	1,500	0	1,500	-
その他収入	2,533	2,405	396	5.3%
収入合計	57,981	53,843	4,138	7.7%
経常収入	49,999	47,780	2,219	4.6%

■支出

昨年度に比べ、保険給付費は18.4億円、国への納付金が19.5億円と大幅に増加しました。

区分	H23年度(A)	H22年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険給付費	32,910	31,075	1,835	5.9%
国への納付金	13,748	11,800	1,948	16.5%
保健事業費	3,321	3,627	△306	△8.4%
その他支出	1,719	1,922	△203	△10.6%
支出合計	51,698	48,424	3,274	6.8%
経常支出	50,733	47,237	3,496	7.4%

■収支

区分	H23年度(A)	H22年度(B)	(A)-(B)
総収支	6,283	5,419	864
経常収支	△735	543	△1,278

介護勘定

介護保険についても、被保険者・標準賞与額が増加したため、介護保険料収入が増加し、2.3億円の剰余金が発生しました。

この剰余金は、H24年度予算に繰越すこととします。

■収入

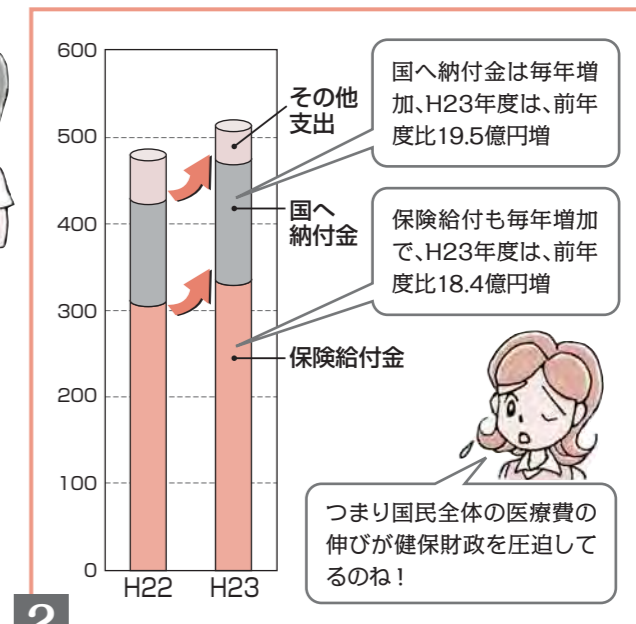
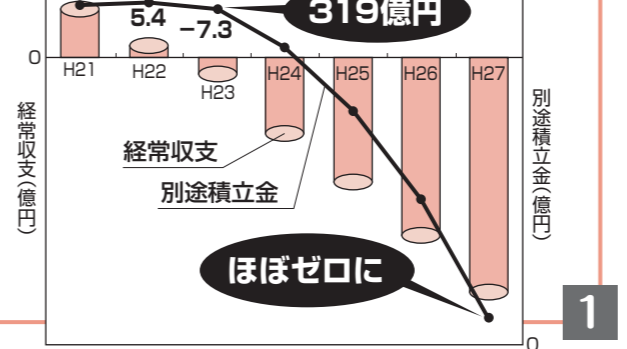
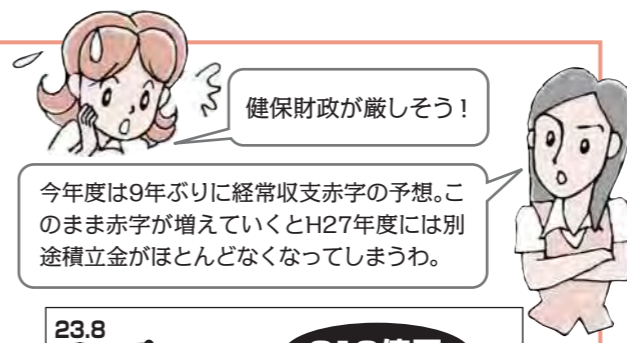
科目	H23年度
介護保険料収入	4,145
前年度繰越金	173
準備金繰入	600
その他収入	2
合計	4,920

■支出

科目	H23年度
介護納付金	4,689
還付金	0.04
支出合計	4,689

■収支

科目	H23年度
総収支	231



- ① 健保の役割にそった施策の見直し
- ② 健保中期財政予測の策定
- ③ 保険料改定シミュレーションの実施



- ジェネリック医薬品の使用
- 夜間・休日受診を控える
- 適正な健康保険の使用
- 重複受診をしない



〈用語解説〉・別途積立金……皆さんの保険料で健保運営ができなくなったときに使用する積立金です。別途積立金が少なくなってきたら、保険料率を上げる必要がでてきます。
 ・保険給付費……皆さんが病院の窓口で支払った個人負担額を除いた医療費や高額な医療費がかかったとき、出産したとき、会社を退職したときなどに支払われる給付金です。
 ・国へ納付金……65歳以上の高齢者の医療費を国民全体で支えるために負担している納付金です。

公告

三菱地所株式会社三菱診療所が平成24年3月末を以って閉鎖されたことに伴い、健保規約第53条中、以下の記載を削除する。
 (2)三菱地所株式会社三菱診療所東京都千代田区丸の内2丁目2番3

お知らせ 保険料納付証明書について

任意継続被保険者(任継)・特例退職被保険者(特退)の皆様へ
 『平成24年保険料納付証明書』は、平成25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)

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

健康推進事業の一環として、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実施しています。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。

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3回
募集30名
10月28日(日)
29日(月)

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せんか?～
〔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番札所那智大社・青岸渡寺散策・大門坂ウォーキング

第4回
募集30名
11月25日(日)
26日(月)

ヨガの基礎と熊野古道ウォーキング

～ヨガの基礎を学び、熊野本宮大社を参拝しましょう～
〔1日目〕ヨガの基本である体、呼吸、心を整えて静かにゆったりと体を動かす
〔2日目〕中辺路ルート一番の絶景を堪能頂く、熊野古道小雲取越ウォーキング(請川～百間くらまで)、熊野本宮大社参拝

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
募集20名
3月12日(火)
13日(水)

伊豆稲取、語り部と歩く雛のつるし飾りめぐり

～先人たちの暮らしの知恵を学ぶ～
〔1日目〕伊豆地方に伝わる、知って得する家庭の医学
〔2日目〕つるし雛のいわれと歴史文化スポットのまち稲取のロマンを語り部と歩く

2013年
開催

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
募集20名
1月27日(日)

脱! 運動不足! カラダひきしめ運動!

～数分間で簡単エクササイズ。時間がなくても大丈夫～
まずは自分のカラダを知ろう。inBody測定で自分のカラダを測定。忙しい人の運動の工夫とカラダひきしめ運動(イベントは日曜日、宿泊は前日の土曜日が当日の日曜日でも自由に組み合わせください)

2013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4回
募集25名
11月13日(火)
14日(水)

禅寺で写経体験と神社仏閣を巡る

～写経体験で脳を活性化し、国宝・富貴寺を歩く!～
〔1日目〕金鱗湖近くの禅寺で写経体験
〔2日目〕国宝富貴寺と点在する六郷満山の神社仏閣を巡る

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3回
募集20名
12月9日(日)
10日(月)

素敵にタイムスリップ千年の都『京の町家』をめぐる

～生活習慣病予防教室と京の中心地町家めぐり～
〔1日目〕忙しいけど大丈夫! 日常生活の中で出来る生活習慣病予防運動教室
〔2日目〕古き良き時代、京の町家と生け花発祥の地六角堂を散策

第4回
募集20名
2月24日(日)
25日(月)

ご利益めぐり! 梅薫る京都北野・西陣界隈を歩く

～年に一度の身体年齢測定と北野・西陣を歩く～
〔1日目〕見つめ直そう、inBodyを使って筋肉量やバランス、脂肪量などのチェックと弱点を改善トレーニング
〔2日目〕梅花祭でにぎわう北野天満宮から上七軒・西陣を巡って安倍晴明の神社まで地元で愛される神社をめぐる

2013年
開催

詳細は資料を各保養所までご請求下さい。

- ① 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。
- ② お申込の締切は定員になり次第締め切ります。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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

Entrée(アントレ)って?

秋号から編集委員会に参加することとなりました。
健康情報誌であることは知っていましたが、改めてなぜ「前菜:アントレ」なのか!?
そういえば表紙には美味しそうな料理の写真が飾られている!! いやいや、フランス語で「入り口」という意味らしいです...健康保険組合のしくみや運営状況を皆さんに知っていただき、心と身体の健康を維持していくための入り口にしたい。
カード化する「健康保険証」の取扱いから、健康維持のための「ヘルシーレシピ」紹介、また「第三者行為」って何だ?といった疑問をわかりやすく説明できればいいなあと思っています。
(やっぱり美味しい秋が好き♪)

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
☎ 0120-311-260 FAX.0557-54-3629
- 夢科 天望館は一時休館中です