

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.78
2013 / Winter



ノルウェー・フィンランド編

フィスクスッペ
サーモンデイル風味

世界のヘルシータツキング

サーモン食べて、
シャケっしょ!

P12



理事長

新春インタビュー

P2



特集 快眠のススメ P4

2013年 イベントカレンダー P8

新シリーズ かしこい患者になる秘訣 P10

体重を計ろうキャンペーン! P14

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 本格始動へ 狙いは健康寿命伸長! 対策は生活習慣改善!

「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」のスローガンの下、2012年度は、「三菱電機ヘルスプラン21(MHP21)ステージII」という名称で、新たな5年間の健康増進活動を開始した初年度となっています。また、2008年度より積極的に取り組んできた「特定健診・保健指導」も第一期が終了し、4月から第二期を迎えます。

この新たなスタートの年に、新理事長に就任された大隈理事長に「健康増進に対する思いと方針」、そして「ご自身の健康観」をお伺いします。

(インタビュー 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 主任 管理栄養士 谷村道子)

大隈 新年あけましておめでとうございます。昨年・今年と当健保にとっては大きな節目となりますが、加入者の皆様に、より安心して健保を利用していただくためにも今年一年気持ちを新たに鋭意努力してまいりたいと思います。

健保・加入者双方で健保運営の健全化へ

谷村 昨年一年間で健保を取り巻く環境に変化がありま

《健保組合の健全な運営を維持するため》

①健保で行っていること

- ・健保の役割にそった施策の見直し
- ・健保中期財政予測の策定
- ・保険料改定シュミレーションの実施

②加入者の皆さんへのお願い

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



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 人事部長)

大隈 信幸

したでしょうか。

大隈 2012年度は引き続き経常収支赤字予想です。被保険者の増加により保険料収入も伸びているのですが、医療費(保険給付費)や国への納付金も増大して赤字幅が拡大する見通しです。健全な運営を維持するためにさまざまな角度から対策を取っていきます。

谷村 私たち加入者が心がけることはなんですか。

大隈 まずは、健康増進・疾病予防を心がけ、健康な身体を維持していただき、もしも病気になったときには、無駄な



医療費・自己負担のないような「賢い患者」となっていたきたいと思います。(アントレP10,11ページ参照)

三者協働でトップリードの健康活動を

谷村 昨年はMHP21が10年の節目を迎えました。

大隈 10年という期間、健康活動を継続するということは大変なことだと思います。まずは積極的に参加し、健康のため生活改善に努力して下さったみなさまに感謝申し上げます。また、このMHP21は会社・労組・健保の三者協働と他健保に類を見ない先駆けた取り組みということで、評価もいただいています。

谷村 会社一丸となって健康に取り組む姿勢が現われているのですね。MHP21がステージIIになって大きく変わったことは何でしょうか。

大隈 事業主が各事業所の特性や課題を把握して明確な目標を掲げ、主体性を持って活動することが大きなポイントになります。生活習慣病の一次予防を各事業所で行っていただくことで、疾病の重症化防止へつなげていただきたいと思います。これは、医療費の抑制だけでなく、「社員の健康」「生活の質(Quality of Life:QOL)の向上」へもつながるはずです。また、メンタルヘルス対策も必要だと思っています。

谷村 健康活動に対しても明確な目標を持って、しっかりと成果を出していこうということですね。

大隈 はい。そのためにもステージIIにおいてもトップリードで推進していきます。



事業所代表、労組代表約260名参加の安全健康大会を開催(於:7/4メロントピアあざみ野)。参加者からも健康に対する目標を表明

被扶養者も特定健診保健指導受診を

谷村 特定健診・保健指導は今年度(2012年度)が第一期の評価年度で、今年第二期がスタートします。



2012年10月、駅舎を保存・復元をし、創建当時の姿になってオープンした東京駅丸の内を背景に

大隈 特定健診・保健指導共に年々実施率は上がっていて、事業所で浸透、定着している実感があります。メタボリックシンドロームの改善率などで、その効果が結果に出ることを期待しています。

谷村 今後何か課題はありますか。

大隈 被扶養者の方の受診率向上をめざします。被保険者だけでなくご家族全体の健康づくりとして捉えていただければと思います。また、今年からは生活習慣病高リスク者への保健指導を強化していきます。

週末は夫婦でウォーキング

谷村 理事長ご自身の健康活動はなんですか?

大隈 休みの日は夫婦でウォーキングやゴルフをしています。また、オン・オフが重要だと思い、休日はなるべく昼寝などをして体を休めるようにもしています。

谷村 ご夫婦での健康活動は素敵ですね。二人ですと継続しやすくなりますね。



撮影:奥様

家族全員の健康が幸せにつながる

大隈 健康は個人で守ることが前提ですが、家族全員が健康であることで幸せにもつながります。職場だけでなく家族の健康についてもぜひ皆様で一度考えて健康企業をめざしましょう。

特集 よく眠り、よく生きる

快眠のススメ



三菱電機 三田製作所
健康増進センター長 産業医
よと
田口 要人

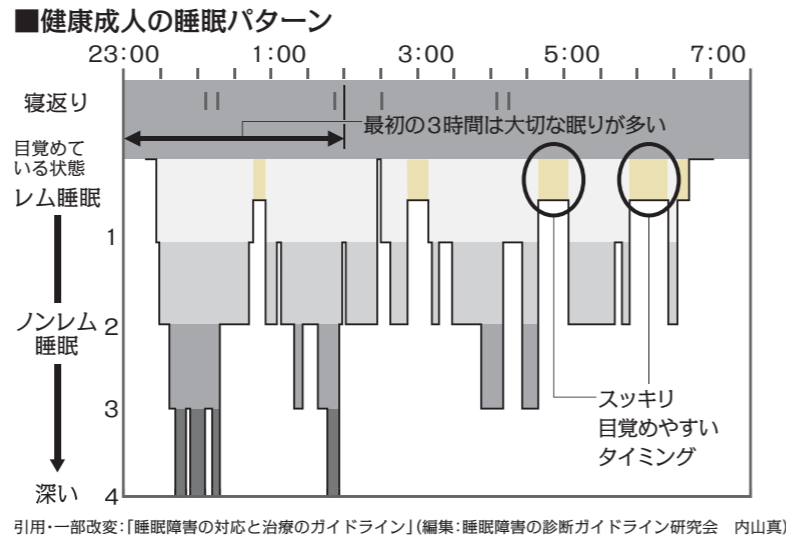
ぐっすり眠って、毎日を元気に過ごしたい。そんな誰もが持つ希望に応えるように、私たちの周りには健康情報が溢れています。どの情報を信じたらよいか迷うことはありませんか？

睡眠に関する研究は、ここ20年ぐらいの間にどんどん発展しています。これから、よく眠るためのポイントを、最新の科学的根拠に基づきながら紹介いたします。現時点で信頼できる指針となれば幸いです。

忙しくなると、まず睡眠時間を削るのはよくあることです。効率が求められる今日、どうかすると睡眠は時間の無駄遣いのように考える人もいます。しかし、よりよく生きるためには、よりよく眠ることが重要です。なぜ睡眠が大切なのかについても、今回の話が参考になると思います。今日からぐっすり眠って、まず疲労を回復してください。そして、集中力を高め、記憶を定着させることで仕事の効率もよくなり、毎日の生活が充実することを願っています。

睡眠の質を高める

睡眠は私たちにさまざまな影響を与えています。心身の疲労回復、身体の成長、精神機能の安定、免疫の維持・向上など、人生にとって必要不可欠な存在なのです。そんな睡眠をより良いものにするためには、2種類の睡眠(レム睡眠とノンレム睡眠)をリズムよく繰り返す必要があります。以下に睡眠のリズムを整える12の指針を紹介いたしますので、参考にしてみてください。



睡眠障害対処12の指針

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 寝る前には刺激物を避け、自分なりのリラックス法
3. 眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光(日光や照明)の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、15時前の20~30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全

引用・一部改変:「厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班 平成13年度研究報告書」

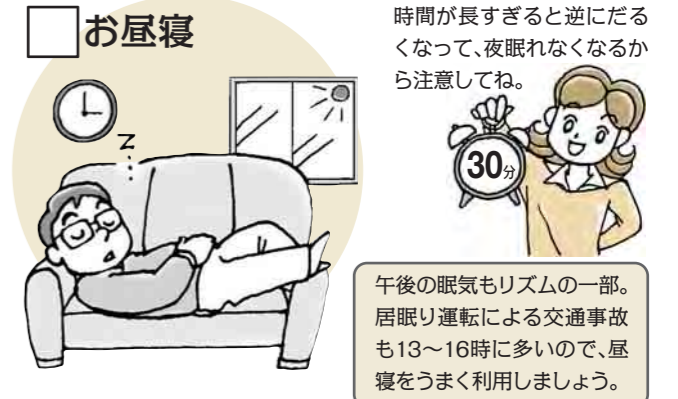
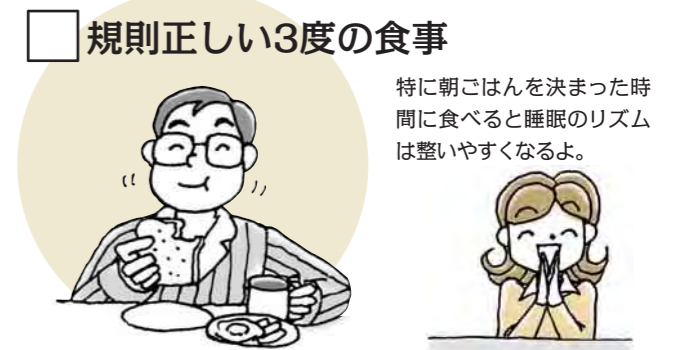
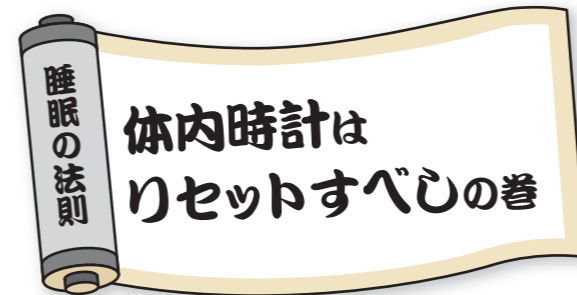
睡眠には法則がある

私たちが普段なにげなくとっている睡眠ですが、実はいくつかの法則が存在します。例えば、レム睡眠とノンレム睡眠は90分毎に繰り返されるので、眠り始めてから4.5時間、6時間、7.5時間後に起きるようにすれば、スッキリ

と目覚めやすくなります。この他にも睡眠の質を向上させる、簡単な法則がありますので、ぜひ覚えて実践してください。それでは、メルポパパの生活を参考にしながら、自らの睡眠ライフをチェックしてみましょう。

第一の法則 「睡眠はリズムで決まる」

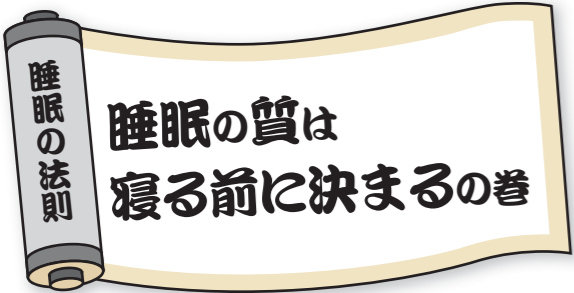
ポイントは睡眠をコントロールしている体内時計を正確に保つこと。体内時計は25時間周期のため、毎朝きちんとリセットしてあげる必要があります。その方法を把握し、正しいリズムで生活すると、良い睡眠をとることができます。昼寝をするなら15時より前に20~30分くらい机にうつぶせるくらいの軽い眠りをおすすめです。



第二の法則

「睡眠は直前にどう起きていたかで決まる」

過剰な睡眠不足は命に関わるので、私たちの身体にはそれを防ぐための仕組みが自然と備わっています。目覚めと同時に体内には睡眠物質がたまりはじめ、ある程度たまと眠くなる。この仕組みを利用して、睡眠の質を上げることができます。



眠たくなってから寝る



眠ろう、眠ろう、そう意識するほど眠れなくなるから、就寝時刻にはこだわらないで。



睡眠時間は気にしない



適切な睡眠時間は人それぞれ。日中、仕事や生活に支障をきたすほど眠くならなければ大丈夫！



寝室の環境を整える



ほどほどの騒音、快適な室温と湿度が大切よ。照明が明るすぎると睡眠の質が落ちるし、寝具にも注意してね。



リラックスタイムをつくる



ぬるめのお風呂やストレッチ、アロマ、ハーブティー、音楽、読書など自分に合う効果的な方法を見つけよう。



就寝4時間前を目安にカフェインやタバコなど刺激物の摂取は避けましょう。覚醒作用が働き、睡眠の妨げとなります。

積極的な遅寝・早起き



ただし、最低5時間は眠ること。ぐっすり眠れるようになったら起床時間を決めて、自分に合った睡眠時間を見つけてね。



アルコールを睡眠薬代わりにすると、アルコール依存症の危険性があるので絶対にやめましょう。睡眠の質が低下し、利尿作用で夜中に目が覚めることも増えます。睡眠薬であれば医師の指示で正しく使用する限り安全です。

睡眠は暮らしの一部

眠り始めの3時間にもっとも質のよい睡眠が出現しますが、その量と質は睡眠の二大法則で決まります。

いろいろ工夫しても日中の眠気で困る場合、大きなびきや寝るときに足がムズムズして困る場合などは、産業医

や専門医に相談しましょう。

忙しいと睡眠時間を削りがちですが、より良く生きるためにはより良く眠ることが重要です。今回の話を参考にしながら、ぜひ素敵な睡眠ライフを満喫してください。

快眠グッズでぐっすり

快適な睡眠を得るためには、就寝前に心も体もリラックスした状態にもっていくことが大切です。リラックスの仕方は人それぞれですので、まずは自分に合った方法を見つけましょう。ここではみなさんの快眠をお手伝いする効果的なグッズをご紹介します。

香り

リラックスできる香りを生活に取り入れましょう。アロマキャンドルやお香を枕元に置いたり、アロマオイルを2~3滴しみ込ませたものを枕カバーの中に入れるだけでも効果があります。好きな香りのする石鹸や入浴剤をお風呂で使用するのも有効です。



ヨーロッパでは「安眠のおまじない」として使われてきました。たまねぎの香りには沈静作用があり、みじん切りかスライスしたものを枕元に置いておくと眠りを誘ってくれるそうです。



おすすめ！ ラベンダー、サンダルウッド、スイートオレンジ、たまねぎ

音楽

静かでゆっくりとしたテンポの音楽を流すと、寝つきが良くなると言われています。好きな曲や激しい曲、歌詞付の曲は脳が覚醒するので避けましょう。音量はBGM程度が理想です。



おすすめ！ クラシック、オルゴール、川のせせらぎ、波の音、小鳥のさえずり

寝具

自分に合った寝具を使うことが重要です。敷布団は柔らかすぎず、固すぎないものを使うと背骨のカーブを正しく支えて体圧が分散します。掛布団は軽くて、保温・保湿に優れたものがおすすめ。枕は大きさ、素材、高さ、形に注意して選びましょう。



おすすめ！ 低反発マットレス、羽毛掛布団、高さ調整機能付き枕

飲む

身体が冷えていたり、空腹でイライラしていると、なかなか眠りにつくことはできません。そんなときは温かくて優しい飲み物がおすすめです。胃への負担が少ないうえ、心の落ち着きも得られます。



おすすめ！ ハーブティー、ホットミルク、ココア

照明

寝る直前まで部屋の電気を明々とつけていると、スムーズに寝付けないことがあります。明るい眠気を誘うメラトニンが脳から分泌されないため、就寝時間が近づいたら、ほのかな明かりの間接照明に切り替えましょう。



おすすめ！ 白熱灯、フットライト、キャンドル

あなたにピッタリの方法は見つかりましたか。いろいろな組み合わせを試して、素敵な快眠ライフを過ごしてくださいね。それでは、良い夢を…おやすみなさい。

平成25年
2013

健保イベントカレンダー

健保に関連した1年間の主なイベントです。
1年の主な予定、手続きがご覧いただけます。

1月

- ★特例退職被保険者・任意継続被保険者に「保険料納付証明書」を送付
- ★「アントレ」発行

確定申告で必要となる書類ですので大切に保管してください。
※再発行はいたしません。

2月

- ★医療費のお知らせ
- ★組合会開催

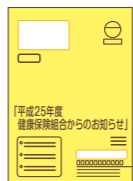
病院にかかった方と給付金の支払いを受けた方に対し発行しています。みなさんとご家族が保険証で診療を受けたときの医療費明細(総額・健保負担額・本人負担額等)、及び付加金・現金給付等の保険給付金の明細です。請求金額に誤りがないか、また重複診療などで受ける側も過剰診療をしていないかなどチェックをしてください。

組合会とは、健保組合の議決機関です。事業主と被保険者の双方の代表者である議員で構成され、組合員(事業主と被保険者)の意思を健保組合の運営に反映することになっています。

3月

- ★家族健診案内(35歳以上)
- ★特例退職被保険者・任意継続被保険者に「健康保険料・介護保険料決定通知」を送付

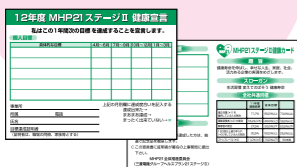
- 被保険者本人宛に配付されます。
- 氏名・保険証記号番号、事業所名・勤務場所などが記載されています。
- 配付方法は、勤務場所・事業所の各部門経由で配付されます。特退・任継の方には郵便で送付されます。
- 発行タイミングは、12月・1月・2月に受診されたものが5月に、3月・4月・5月に受診されたものが8月に、というように3ヵ月分ごと年4回発行されます。(※発行月の月末頃お手元に届きます。)
- 医療機関からの請求書(レセプト)は、診療月から3ヵ月遅れで健保組合に届くので、「お知らせ」を発行するタイミングは診療月から3~5ヵ月後になります。



「健診のお知らせ」(黄色い封筒)をご自宅にお送りしています。病気の予防や早期発見のためにも、必ず年1回受診してください。

就職シーズンです。就職で扶養から外れた場合は届け出てください。

年度末に、個人目標を達成した、事業所にお勤めの被保険者は、証明者の署名の上事務局へ提出してください。提出者のうちから抽選で記念品を贈呈します。



4月

- ★被扶養者(異動)届(随時)
- ★MHP21健康カードの提出
- ★「アントレ」発行

5月

- ★健診案内(特例退職被保険者・任意継続被保険者と家族)
- ★医療費のお知らせ
- ★31日 世界禁煙デー(禁煙週間 5/31~6/6)

6月

- ★被扶養者資格の再確認(検認)
- ★4日~10日 歯の衛生週間

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提出ください。

7月

- ★MHP21健康調査(インターネット版)
- ★組合会開催
- ★「アントレ」発行

一般被保険者(現役の従業員)の生活習慣やストレス状況を評価するとともに、事業所ごとの健康状態などを把握するために実施しています。

9月

- ★健康増進普及月間

運動・食事・禁煙など生活習慣を改善し、健康寿命を伸ばしましょう。「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

10月

- ★「アントレ」発行

毎年春に健診のご案内をしていますが、未受診の方には受診を促すハガキをお送りし、今年度4月に新規加入された方には新たにご案内をしています。

8月

- ★医療費のお知らせ

熱中症に注意

11月

- ★MHP21健康調査(紙版)
- ★家族健診案内(35歳以上、新規加入者)
- ★郵送がん検診(子宮頸がん・大腸がん)
- ★医療費のお知らせ
- ★MHP21推進リーダー研修
- ★14日 世界糖尿病デー

事業所のMHP21推進組織の要である推進リーダーの育成とMHP21活動の取組み強化を目的に毎年開催しています。



12月

風邪などに注意しましょう

- 下記の方を対象に実施しています。
- ①35歳未満の一般被保険者
 - ②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いため、35歳未満も対象にしています。



医療をかしこく、上手に利用しましょう

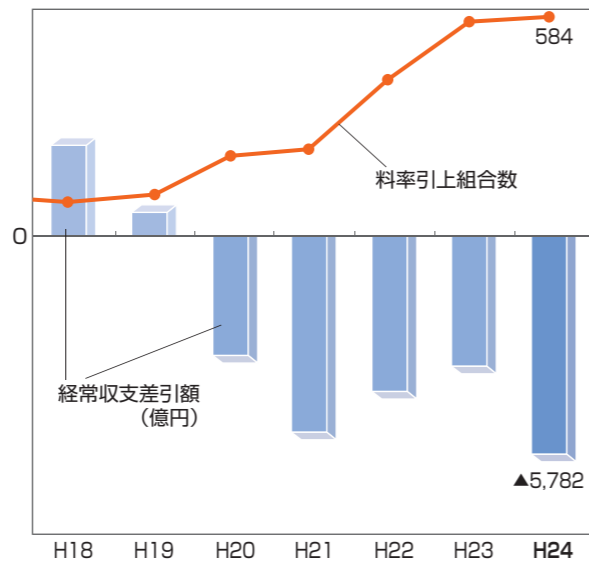
いま、医療保険の財政を取り巻く状況は一段と厳しさを増しています。――

全国の健保組合全体をみても、平成23年度決算では約8割が経常収支で赤字となり、平成24年度予算でも約9割が赤字を見込んでいます。また、保険料率を引き上げた組合は、平成23年度に引き続き平成24年度も約4割に上り、過去最高となっています。

これは、経常支出のほとんどを占める保険給付費と国への納付金の合計額が、保険料収入を上回り*、別途積立金を取り崩して運営していくことも限界に達した健保組合が増えていることを示しています。

※当健保組合の平成23年度決算では、保険給付費と国への納付金の合計額が経常支出の92%、保険料収入が経常収入の98%を占めています。

■健保組合全体の経常収支の状況と保険料引き上げ組合数の推移



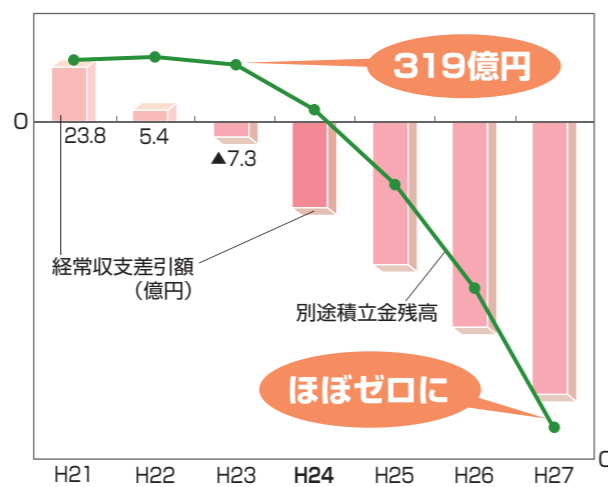
(注)平成14年～22年までは決算、23年度は決算見込、24年度は予算早期集計数値
出典：健康保険組合連合会 平成24年度健康保険組合予算早期集計結果の概要

当健保組合においても前号でお伝えしたとおり、9年ぶりに経常収支赤字となりました。現状のままでは赤字が増えていき、平成27年度には別途積立金がほぼ底をつく見込みであり、近い将来、保険料率を上げなければ運営できない状況にあります。

支出の抑制のために、健保組合としても今日的な役割を踏まえて事業の見直しに努めてまいりますが、なによりも医療費のうち、無駄の削減に地道に取り組み続けることが最も重要です。

加入者の皆様がご自身の健康の維持向上に努めていただくとともに、適切な医療費の使い方にご理解、ご協力いただくために、今回から、「医療をかしこく、上手に利用しましょう」をテーマに、医療制度を中心にわかりやすく解説するコーナーをシリーズでお伝えしていきます。

■当健保組合の経常収支と別途積立金の状況



(注)平成21年度～23年度までは決算、24年度～27年度は予測数値

第一回 かかりつけ医をもとう!

1 あ～なかなかおなかの痛みが治まらないわ～。

2 Aクリニックでは詳しい検査はしなかったんだよね。今度はB病院に行ってみたらどうかな？

3 同じ症状で医療機関を“はしご”すると、検査やお薬が重複したり、いきなり大病院へ行って余計な費用が掛かったりするのよ。

4 じゃ、じゃあママはどうすれば…!

パパ! やみくもに病院を転々とするのはよくないのよ!

かかりつけ医のA先生にきちんと症状を伝えて、治療してもらったり、場合によっては専門医を紹介してもらえるのよ。

よし! もう一度、ママが行ってるA先生のところに行こう!

こんなことありませんか?

- 何科にかかったら良いのかわからず、医療機関を転々とする
- 症状が心配なので、いきなり大きな病院*にかかる
- 同じ症状で複数の医療機関にかかり、結局どの薬を飲めばいいかわからなくなる

*ベッド数200床以上の病院。総合病院、大学病院、国立病院など



「かかりつけ医」とは、あなたの体質や病歴、健康状態を把握し、初期症状の治療や健康管理上のアドバイスをしてくれるお医者さんのことです。医療機関を転々すると、余計な医療費が増えますし、紹介状無しに大病院にかかる初診料として数千円の自己負担金が発生することがほとんどです。また、処方された薬を重複して服用することで、かえってからだに悪影響を及ぼすこともあります。身近に相談できるあなたの健康アドバイザーとして「かかりつけ医」をもつようにしましょう!

かかりつけ医のメリット

- 気になる症状について相談できる
- 体質や病歴、健康状態に応じた治療・アドバイスを受けられる
- 必要な時に専門医を紹介してもらえる

かかりつけ医を選ぶポイント

- 住まいや職場に近い
- 話をよく聞いてくれて、説明がわかりやすい
- むやみに薬をださない
- 必要に応じて紹介状を書いてくれる
- 日常の健康管理や食生活のアドバイスをしてくれる

一般的には内科のお医者さんを選ぶことが多いようですが、お子さんでは小児科、女性なら婦人科を選ぶこともあるようです。

World Healthy Cooking
世界のヘルシークッキング
Norway / Finland
ノルウェー/フィンランド編

ノルウェーやフィンランドでは国土の多くが農耕に適さないため、山地や海岸でとれるジビエ*と魚介類を使った伝統的で質素な料理法が主流です。食材の中心になっているのは魚で、特にタラ、鮭、ニシン、イワシ、サバなどは昔からよく食されてきました。干しタラやスモークサーモンは日本でも人気があり、ノルウェーの主要な輸出品となっています。

*狩猟によって食材として捕獲された野生の鳥獣

ノルウェー、フィンランドの

(ノルウェー・フィンランドのフィヨルドとオーロラ)

ヘルシー食材 鮭

鮭の赤色はアスタキサンチンというカロチノイドの一種です。「自然界最強の抗酸化成分」ともいわれ、動脈硬化など活性酸素が関係する多くの病気に対して、予防効果が期待されています。また、鮭にはビタミンD、ビタミンB群のほか、血行を良くするビタミンEや脳細胞を活性化させるDHAも多く、疲れやすい人には最適な食材です。



フィスクスツペ(ノルウェー料理:魚のスープ)

材料(4人分)

タラ…4切れ 帆立缶詰…小1缶 蟹ほぐし缶詰…小1缶 ブロッコリー…1株
カリフラワー…1株 玉ねぎ…1ヶ オリーブオイル…大さじ1 水…2カップ
コンソメ…2ヶ パセリ…少々
★(小麦粉…大さじ2 スキムミルク…大さじ8 水…1/2カップ)

作り方

- 1 ブロッコリー、カリフラワーをゆでておく
- 2 玉ねぎをオリーブオイルでいため、水、タラ、帆立、蟹ほぐし缶詰、コンソメを入れる
- 3 ②に火が通ったらタラ、帆立、蟹(足部分だけ)は取り出しておく(崩れないように)
- 4 ★を混ぜ合わせ③に入れ3~5分ほど煮詰める
- 5 タラや帆立を器に入れ④を入れた後ブロッコリー、カリフラワー、蟹(足部分)を飾り、パセリをふりかける



ヘルシー調理のコツ
通常はクリームを使いますが、スキムミルクに変更することでカロリーをダウン。魚介の旨みも引き立ちます。

1人分
エネルギー
180kcal
脂質 3.7g
塩分 0.74g

調理時間
約30分

サーモン デイル風味(フィンランド料理)

材料(4人分)

お刺身用サーモン…1さく あら塩…小さじ1 デイル…1パック
砂糖…小さじ1/2 カッテージチーズ…1/3カップ
あら挽きこしょう…小さじ1/5 オリーブオイル…小さじ1
フランスパン…4人分

作り方

- 1 お刺身用サーモンにあら塩と砂糖をふる。
- 2 ①の周りにデイルをつけ、ラップで密封する。
- 3 一晩おいた後、翌日スライスする。
- 4 カッテージチーズにあら挽きこしょうとオリーブオイルを混ぜ、フランスパンにのせる。
- 5 ④の上にサーモンをのせる。



ヘルシー調理のコツ
サーモンの前日下ごしらえの時にヨーグルトをコーヒーフィルターでこしておく、カッテージチーズの代わりに、さらにカロリーダウン。

ヘルシーポイント
クリームチーズをカッテージチーズに変更することで、カロリーをダウン。

※時間が無い時はスモークサーモンでお手軽に!

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



調理時間
約45分
(前日下ごしらえ除く)

1人分
エネルギー
102kcal
脂質 4.6g
塩分 0.6g

※デイル: 鮭との相性が良いセリ科のハーブ

企画したのはこちら!

三菱電機ライフサービス(株)
総務部 林 穂高(アントレ編集委員)



料理を作ることに苦手意識があったのですが、自分で作って食べると美味しかったです。ちなみに、嫁のつくったパスタと一緒にいただきました。

健保からのお知らせ

公告

1. 第28期選挙結果について

平成24年8月に実施されました第28期選挙により、新しい議員が以下のとおり決まりましたので、ご報告いたします。(任期:平成24年8月16日~平成26年8月15日)

☆:理事長、◎:常務理事、○:理事、監:監事

選挙区	選定議員			互選議員		
	種別	氏名	所属	種別	氏名	所属
第1区	☆	大隈 信幸	本社	○	神保 政史	労組本部
	◎	伊藤 公泰	健保	○	若林 国弘	労組本部
	○	平川 一博	本社	○	高橋 利至	労組本部
	監	中西 恭史	本社	○	長安 幸司	労組本部
	○	早船 拓弥	本社	○	浅田 和宏	三菱電機労連
	○	栗田 太郎	本社	監	平山 哲也	労組本社支部
	○	白石 篤	MEE本社	○	大磯 健二	MEE労組
第2区		内田 徹也	SC		當麻 裕介	SC労組
		大石 徹也	MDライフ		陣上 次郎	MDライフ
		原田 義則	相模		笹原 豊	労組相模支部
		山本 広志	情報総研		金子 洋介	労組東部研究所支部
	○	吉岡 敏郎	鎌電	○	岡崎 俊博	労組鎌倉支部
第3区	○	徳江 俊一郎	静電	○	大石 雅邦	労組静岡支部
		増田 邦昭	名電		杉山 和永	労組名古屋支部
		織田 巖	稲電		成亥 昌郎	労組稲沢支部
第4区		中村 洋	中電		牧野 安良	労組中津川支部
	○	小柳津 良行	京電	○	藤原 靖彦	労組伊丹支部
		宮永 貢	伊電		清宮 豊	労組通信機支部
		近藤 勝	西支		芝田 一也	労組北伊丹支部
第5区	○	大塚 明彦	通電		幾波 孝浩	労組三田支部
		兼松 孝次	神電	○	田尻 陽一	労組神戸支部
		千葉 洋一郎	姫電		杉本 崇	労組姫路支部
第6区		黒田 浩一	山電		西山 裕	労組福山支部
	○	橋本 誠一	パワ電	○	田井 孝二	労組福岡支部
		森 徹	長電		松本 光徳	労組熊本支部

2. 健保組合規約の改定

事業所の編入、一括適用、事業統合に伴い、組合規約第4条別表(1)を以下のとおり変更する。

<編入による追加>

- メルココントロールパネルアンドコンポーネント株式会社(平成23年1月1日付)
- 菱電スイッチギア株式会社(平成23年4月1日付)
- 株式会社青菱コミュニティ(平成23年4月1日付)
- 島田理化工業株式会社(平成24年4月1日付)
- 株式会社島田理化学テクナサービス(平成24年4月1日付)

<一括適用による削除>

- 三菱電機メテックス株式会社相模第一工場(平成24年9月30日付)

<事業統合による削除>

- オスラム・メルコ株式会社(平成24年10月1日付)
- 三菱電機オスラム株式会社(平成24年10月1日付)

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!

<p>電話健康相談<無料> (24時間相談可能)</p> <p>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</p>	<p>電話メンタルヘルス相談 <年間5回まで無料></p> <p>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)</p>	<p>メンタルヘルス カウンセリング(面接)</p> <p>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。</p>	<p>●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</p> <p>●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)</p>
--	---	--	---

健康づくりの旅に出よう

滋賀県・琵琶湖 湖西荘



今回は、10月2日(火)・3日(水)に開催された健康イベント、「腰痛予防教室と芦生の森トレッキング」のご紹介です！講義、実技、山歩きと2日間にわたり、常に笑顔があふれる楽しい会となりました。

1日目 身体のバランスチェックと筋力強化のトレーニング



筋力のバランスをチェック。全身の筋肉を鍛え、整えることで、腰痛のない健康な体を目指します。

目をつぶって×印から50歩の足踏み後、どの位置にいるかで体の癖がわかります。



椅子と背中の中にバスタオルを入れて体を安定させ、筋肉を意識しながらトレーニング。会場のあちこちから「きつい」「効いている」の声が。



足を上げるとき、足を少し後ろに反らすとお尻の筋肉が鍛えられます。

最後はゆっくりと筋肉を伸ばす、スタティックストレッチ。



2日目 京都大学の研究林 芦生の森をトレッキング



ガイドさんに山に関する諸注意を聞き、トレッキングスタート！

京都御所の65倍の広さを誇る芦生の森。今回は北の上谷コースを歩きます。

中山神社で、トレッキングの無事を祈願。



昼食は地元のお母さん達の手作り弁当。

樹齢約350年のトチの巨木とツルアジサイが共生。

途中少し雨に降りましたが、神社での祈願のおかげか、みなさん無事に下山することができました。約9,000歩のトレッキング、おつかれさまでした！



春にはアオモリガエル(正式名:モリアオガエル)が産卵に来る池。卵の量から生態系の状態が分かるとか。イモリも気持ち良さそうに泳いでいました。



参加者の声

- ・バランスチェックではかなり前に行ってしまい、想像以上に自分が猫背であることに気付かされました。
- ・横になってテレビを見ながらできるトレーニングなど、家で簡単にできる筋トレが学べて良かったです。
- ・2日目のトレッキングは、マイナスイオンを全身で受け、空気も美味しく、とても清々しい気分になりました。
- ・さばのへしこやコンニャクイモから作ったこんにやくなど、手作り弁当がとっても美味しかったです。



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

ゆとライフ

検索



【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けます。お造り・小鉢・ご飯・お漬物・デザート

編集後記

健康的な新年を

明けましておめでとうございます。皆様、よいお正月は迎えられましたか？寒くてついつい室内で寝正月だったなんてことは…。今回の特集のとおり、睡眠はとても大切ですが、寝すぎもリズムをくずしますので要注意！新しい年を迎えて、健康的な生活習慣作りを何か1つでもはじめてみませんか？まずは、「体重を計ろうキャンペーン」の参加なんていかがでしょう。健保ホームページからPC版のダウンロードもできますので、ご家族一緒にも記録できます。毎日1回体重を計ることで、自身の健康を見つめる時間をつくりましょう。

(おてんば娘のママ)

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 天望館は一時休館中です