

家族で楽しく健康づくり

# アントレ Entrée

けんぽ広報誌

No.79

2013 / Spring

三菱電機健康保険組合



湯布院の街中を流れる大分川沿いから望む春の由布岳。  
川沿いには遊歩道が整備され、四季折々の自然を楽しむことができます  
(湯布郷館から車で約15分)

## ストレスに強くなる P6

3ステップ  
ヘルシークッキング

ササっと、ミッツの  
ステップで、  
マヨわす作れる!



春野菜のリゾット／ササミマスタードカツ風 P12

平成25年度 健保予算 P2

特定健診を健康づくりに役立てましょう! P4

健康ライフへの道 P8

ながら運動のすすめ P10

かしい患者になる秘訣 健康保険が使えない?! P13

保養所アルバム 湯布郷館 巻末



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

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

# 平成25(2013)年度健保予算について

去る2月15日に開催された第113回健保組合会において平成25(2013)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25年度予算経常収支70.3億円の赤字の見込み 別途積立金を取り崩すことにより、健康保険料率7.8%を維持

平成25年度の予算編成にあたっては、大幅な保険料収入の増収が見込めず、その反面、医療費及びそれに連動した国への納付金の増加が見込まれる中での予算編成となりました。

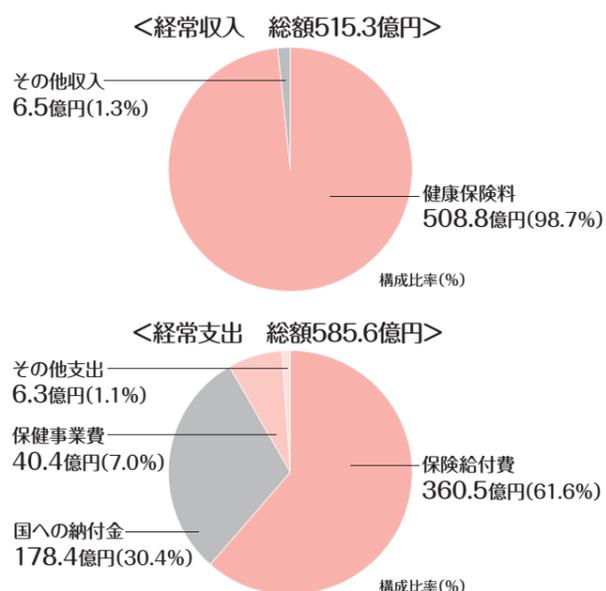
被保険者数は、新規加入や事業所編入により、約3,400人増を見込み、**収入面**は「保険料収入」が対前年度決算見込比で**2.5%増**の508.8億円が見込まれます。

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**5.3%増**の360.5億円となり、加えて「国への納付金」が15.6%増の178.4億円と大幅に増加することが予測されます。

この結果、平成25年度予算ベースで**経常収支**は、**70.3億円の赤字**が見込まれます。

この赤字を補填するため今年度の決算残金の内、50.4億円を来年度に繰越すとともに、別途積立金から49.1億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**ことが避けられず、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25年度予算経常収支の内訳〕



## 介護保険

### 平成25年度予算、総枠 52.5億円 介護保険料率を1.3%に変更 (0.1%増率改定)

平成25年度第2号被保険者1人当り負担見込額が、59,800円(平成24年度:56,400円)に増額改定され、現行の料率(1.2%)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0.1%上げ、1.3%とします。

〔平成25年度収支概要〕

収入		支出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	5,476,087	介護給付金	5,320,423
繰越金・繰入金	266,419	積立金	300
雑収入	300	還付金	422,083
合計	5,742,806	合計	5,742,806

#### 平成25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24年度と同額)
- ・一般保険料：20,280円/月( " )
- ・介護保険料：3,380円/月(平成24年度:3,120円/月)

#### 平成25年度 任意継続被保険者標準報酬月額改定について

- ・任継被保険者の標報酬月額の上限額：380,000円(平成24年度と同額)

# 平成26年度以降の健全な財政運営に向けて

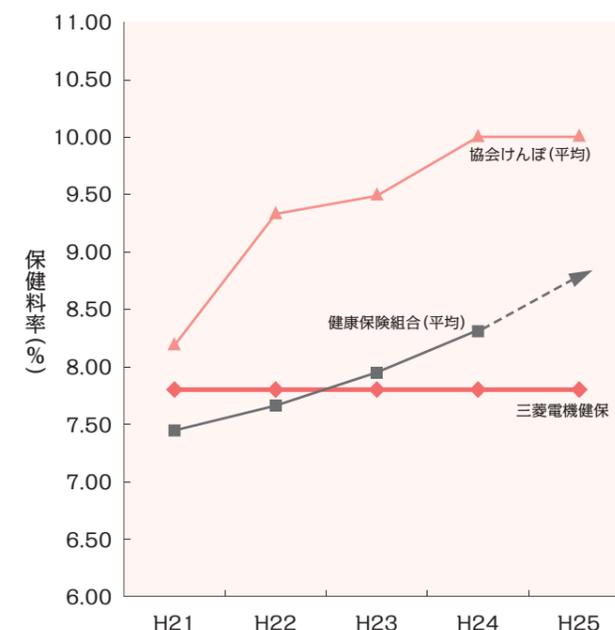
当健保は、平成23年度に経常収支7.3億円の赤字を9年ぶりに計上、続く平成24年度は、30億円超の経常収支赤字が見込まれています。今年2月に開催された組合会では、平成25年度は70億円の経常収支赤字を見込む予算とすることが承認されました。

このように当健保の財政は、このまま推移すると毎年多額の経常収支赤字を余儀なくされることが予測されるので、平成25年度中に、平成26年度の現行保険料率(7.8%)改定の是非と、改定する場合の具体的な引上げ料率を決定することにしました。

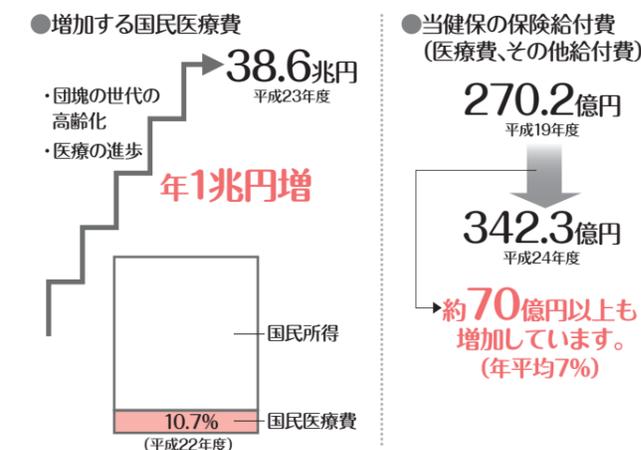
他の健保の保険料率は、図-1に示すとおり、平成24年度、協会けんぽ(平均)は10.0%、健保組合(平均)は8.31%となっており、他の健保も当健保と同様に厳しい財政状況となっています。

当健保を含めた全国の健康保険組合がなぜこのような状況に陥っているのかをお伝えしたいと思います。

〔図-1 健保組合の保険料率の推移〕

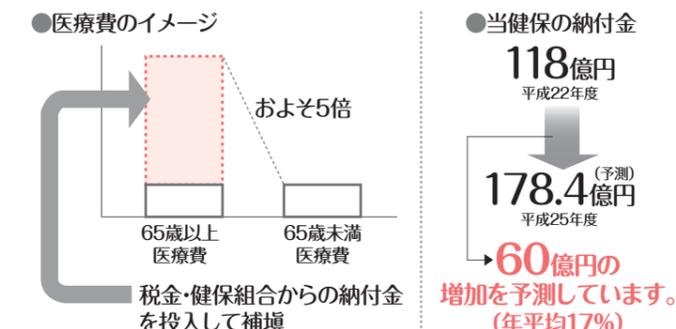


### 財政悪化の要因 その1 医療費の増加



〔図-2 国民医療費と対国民所得比の推移〕

### 財政悪化の要因 その2 高齢者医療納付金の増加



〔図-3 納付金の推移〕

# 特定健診を健康づくりに役立てましょう!



## 特定健診・特定保健指導とは?

平成20年度から健保に義務づけられた「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に注目した40~74歳の加入者への健康診査とその後の保健指導の制度です。

### 特定健診

生活習慣病のリスクがわかります

メタボリックシンドロームに注目した健康診査です。内臓脂肪の蓄積を把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。当健保では35歳以上に対象年齢範囲を広げて実施しています。



保健指導が受けられるのは大きなメリットだよ!



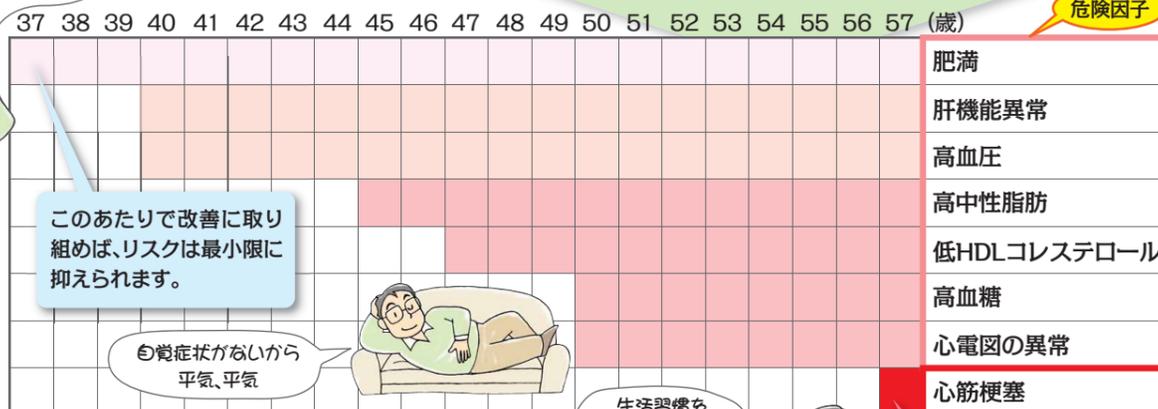
### 特定保健指導

専門家のアドバイスが受けられます

健診の結果、「リスクが高め」と判定されると、保健師や管理栄養士といった専門スタッフから、生活習慣改善のための支援を受けられます(対象となる方にはご自宅に案内を送付)。※任意継続被保険者とその被扶養者は対象外です。



太ってきたことくらい、なんてことはないでしょ。



▲心筋梗塞を起こしたメルポパパさんの健診結果 (色のついたマス目は健診結果に異常があったことを示します) 厚生労働省「新たな健診・保健指導と生活習慣病対策」より(一部改変)

生活習慣を改善していれば…  
ムダに医療費もかかってしまった…

ここではじめて自覚症状が出る



危険因子

- ▶ 長い間放置した結果、危険因子が重なることで脳卒中や心疾患を発症する危険が増大します。
- ▶ まずは、健診でこれらの値をしっかり把握して、自覚症状が出る前に生活習慣を見直すことが大切です。

### Case1

忙しくて時間がないんだ。



忙しい人ほど自分を顧みず、生活習慣病にかかりやすい傾向があります。深刻な状況になる前にぜひ一度受診を。たいていは半日あれば十分です。

### Case2

健診ってお金がかかるんでしょ?



指定機関でのスタンダードな健診なら、受診料は健保が負担\*するので自己負担は不要。任意の医療機関での受診は全額立替払いが必要ですが、健保からの補助\*があります。\*上限はOB 25,000円、被扶養者 23,000円

### Case3

健康には自信があるから大丈夫!



自覚症状がないうちに異変を見つけることこそ、健診の役割です。健康を過信せず、たまにはじっくり身体の声を聞いてみましょう。

### Case4

病院はいやだし、行くのが面倒…



多少面倒でも、本当に通院が避けられない状況になってしまう前に、今できることをしておきましょう。

健診が大事なのはわかっているけど…  
**こんなふうに思っていないませんか?**

## OBとご家族の皆様のための健診制度のご案内

三菱電機健康保険組合では、以下の受診制度を用意しています。ニーズやライフスタイルに合わせてお選びください。

	健診制度1 指定健診機関健康診断受診制度		健診制度2 受診券利用制度	健診制度3 生活習慣病健診補助申請制度
	A. 施設型健診	B. 巡回レディース健診		
受診会場	「健診機関名簿」から選択	「健診会場リスト」から選択	「受診券」が使える健診機関	かかりつけ医院など任意の健診機関
オプション検査	○	×	×	○
窓口支払	なし	なし	なし	あり
特徴や留意点	オプション検査によって費用が健保補助額*を超えた分は自己負担	基本項目に乳がん・子宮がん検査を追加。35~74歳の女性が対象	受診券の利用可否は、健診機関に直接確認が必要。特定健診必須項目のみ	費用は全額立替払いし、健保補助を受けるために後日申請手続きが必要

\*上限はOB 25,000円、被扶養者 23,000円

◆詳しくは黄色い封筒「平成25年度健診のお知らせ」をご覧ください。(5月末までにご自宅に郵送されます)



▶ぜひ健診制度を利用して、ご自身だけでなくご家族のためにも受診しましょう!

# ストレス反応のしくみを知ろう!

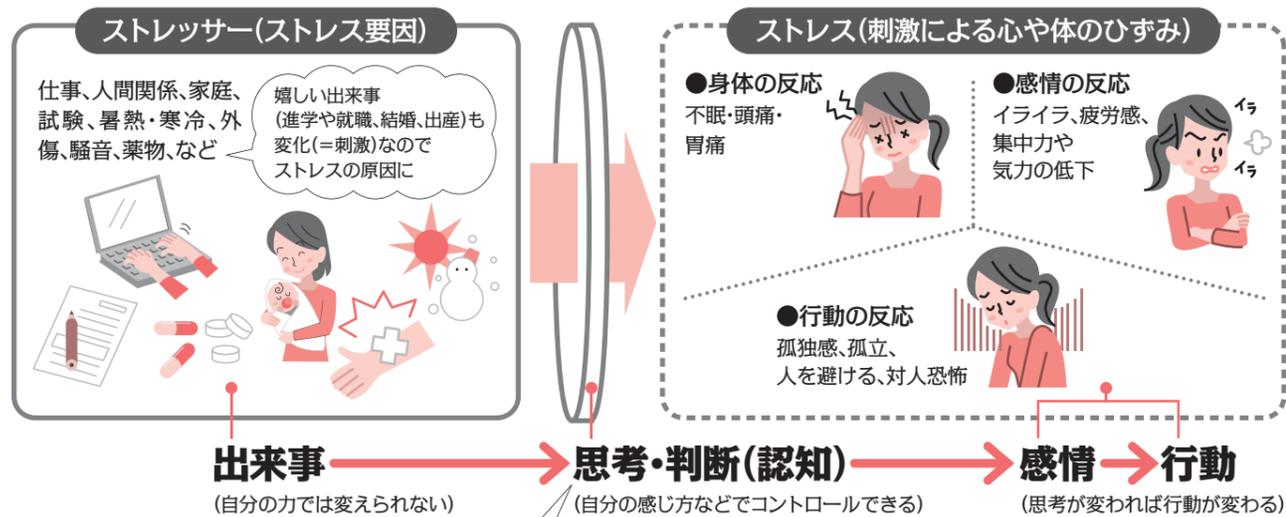
いよいよ新年度がスタート。入社・異動・引越しなどで生活や職場の環境が大きく変わった方も多いことでしょう。楽しみと同時に不安もあり、新たな環境に慣れないと心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。そこで、これから4回、ストレスマネジメントについて連載します。少しの工夫で気持ちが楽になることもあるので参考にしてみてください。

監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

## 1 ストレス反応は「とらえ方」次第

ストレスは外部からの刺激(ストレスor)による心や体のひずみのことで、日常で起こるさまざまな変化(=刺激)がストレスを引き起こしてしまいます。

### ■ストレス反応のメカニズム



ストレスorがあるからといって、必ずしもストレスを引き起こすとは限りません。暑くてもスポーツを楽しむ人がいるように、不快なストレスと感じるかどうかは個々人のとらえ方次第です。出来事・事実は自分の力では変えられませんが、受け止め方は自分自身で変えられます!

## あなたはストレスフル? ~危険サインを見逃すな!~

ストレス状態にあることは、自分自身ではなかなか気づきにくいものです。ご自身のチェックとともに、周囲の方も以前と違う状態が続く場合には、体調などについて声をかけてみましょう。疲れると頭や歯が痛くなるなど個人特有のサインはありませんか? 気づいたら休養など早めのケアを!

### セルフチェック5項目

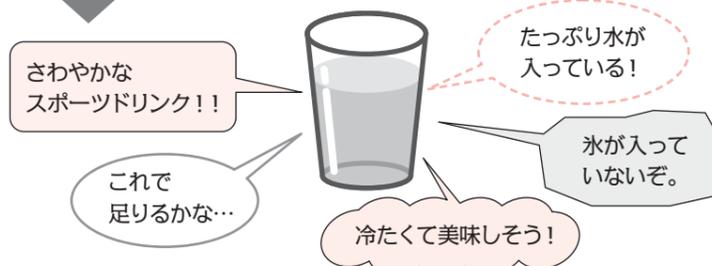
- 気分が沈んで、理由もないのに不安な気持ちになる
- イライラする、怒りっぽい
- 胸がドキドキする
- 何も食べたくない、食べても美味しくない
- なかなか寝付けなかったり、夜中に何度も目を覚ましたりする

### 周囲からのチェック5項目

- 服装が乱れてきた
- 急にやせたり、太ったりした
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 遅刻や休みが増えた

## 2 「とらえ方」は変えられる

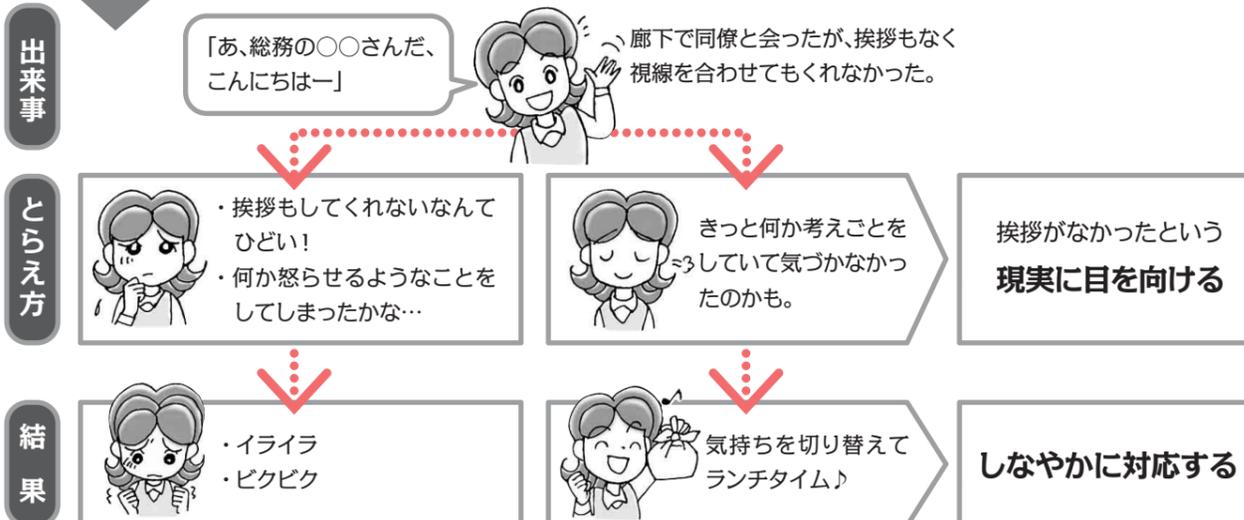
### case1 あなたはどう感じますか?



同じコップを見ても、とらえ方は人それぞれで、個人の癖や習慣があるものです。

もともと他人とはとらえ方が「違うかも」という前提で考えてみることも大切です。対人関係でストレスを感じやすい...という方は、一度ご自身の癖を客観的に見つめてみるのもお勧めです。

### case2 受け止め方は変えられます!



イライラしたり悲しい気持ちになったら、ストレスorに対する自分のとらえ方を客観的に見つめてみましょう。現実だけに目を向けて、ゆっくり考えてみることで「とらえ方の変化」につながるかもしれません。

## 3 「食事」「運動」「休養」で心身を整える

ストレスはとらえ方(認知)次第でコントロールできると知っていても、認知を生み出すと身体が疲れていては前向きな気持ちがわいてきません。バランスの取れた「食事」「運動」「休養」を心がけ、土台となる心身を整えましょう。

**運動**

行動するための体力をつけるとともに、緊張をほぐし、精神的な安定にもつながります。

**食事**

食べたものが自分の身体を作ります。必要な栄養素をしっかりと。

**休養**

「疲れた」と感じたら、積極的に休む意識を持ちましょう。

困ったときは...自分だけで抱えこまず誰かに相談を! 友人、家族、同僚など気軽に話せる環境を作りましょう。P15の「心とからだの健康相談」もご参考に。

▶▶▶ 次号は、ストレスマネジメントに有効な「食事」についてです。



## 第1回 外食対策と夫婦ジョギングで相乗効果!

新企画「健康ライフへの道」では、保健指導を受けた方が保健スタッフと共に毎回お悩み解決にトライします。記念すべき第1回目は水島保之(三菱電機照明)さん。

水島さんは2009年度健診で対象者となるものの6ヶ月間の取り組みで翌年度には見事卒業。その後1年は心身とも健やかに過ごしていましたが、2011年度健診でまた対象者に…。過去の取り組みを振り返りながら、2012年度二度目の卒業に挑戦します!

それでは、水島さんの健康ライフへの道をごらんください。



営業職。趣味は登山。体を動かすことは好きだが、仕事が忙しくなると、運動をする時間がとれなくなり、体重が増えてしまう傾向にある。

〈2011年度健診結果〉

体重 74.8kg BMI 24.7 腹囲 85.1cm

HDL 42mg/dl 中性脂肪 182mg/dl

※ 保健指導目安: BMI 25以上 腹囲 85以上 HDL 39以下 中性脂肪 150以上

目標

腹囲 85cm未満

### ブローグ

2009年指導対象になり、翌年に見事卒業したが…



年末年始太りもありましたが、昼・夜の食事を食べすぎないようにがんばりました!



週三回のステッパーと食事の意識で見事、卒業されましたよね。

〈2009年度健診結果〉

体重 72.0kg BMI 23.8

腹囲 85.8cm HDL 39mg/dl

〈2010年度健診結果〉

体重 73.8kg BMI 24.5

腹囲 85.8cm HDL 42mg/dl

2011年9月 初回

### 外食中心の食生活対策

体重 75.0kg 腹囲 86.0cm



昨年卒業できたが、今年また対象に…(涙)。定期的な運動習慣もなくなってしまいました。食べ過ぎを防ぐために、外食中心の昼は、カロリーが低い麺類とごはんのセットを選んでいきます。

麺類とご飯をとりすぎると、肝臓や筋肉に中性脂肪として蓄えられ、体重増加の原因となります。カロリーを確認し、ご飯、おかず、野菜を組み合わせた食事をしましょう。



### 意識目標

- ・外食では定食を選ぶようにする(600~700kcal/食)
- ・歩く速度を早くする

2011年11月 2回目

### 目標の見直し

体重 73.3kg 腹囲 85.0cm (初回比較 体重▲1.7kg、腹囲▲1.0cm)



初回の目標に取り組まなければならないと思いつつも、仕事が忙しく自分のことに気が回りません。携帯電話に毎日記録をつけていて、体重増加も理解していますが、対策は特にありません。

それでは目標を見直して、今の自分にできる内容に変更しましょう。



### 意識目標

- ・食べ過ぎないようにする
- ・毎日体重を測定・記録して生活習慣を振り返る

今、自分にできることは…これだ!

2012年2月 3回目

### 夫婦ジョギングスタート!

体重 75.7kg 腹囲 88.0cm (初回比較 体重+0.7kg、腹囲+2.0cm)



年末年始に太ってしまいました…。目標はクリアしていても成果がでていません。そんなとき妻も体重が増えていると聞き、休日に夫婦でジョギングをしようか…という話になったのです。

### 意識目標

前回の目標に追加して…

- ・ウォーキングの際、歩く速度を早くする
- ・休日夫婦でジョギングをする

ご夫婦での取り組み、いいですね。お互いの励みにもなりますね。



夫婦での休日ジョギングに取り組むよう妻にすぐ話してみようと思います。ジョギングに備えて、普段から歩く速度を早くしてみようかな。

2012年4月 4回目

### 継続を目標に

体重 75.6kg 腹囲 88.0cm (初回比較 体重+0.6kg、腹囲+2.0cm)



メールでもフォローありがとうございます! 相変わらず仕事は多忙でも、目標は達成しています。夫婦でのジョギングは習慣になりました。健診まで継続して取り組みたいです。

意識目標の継続、すばらしいです! これからも、食事、仕事環境、目標設定等を見直しながら、無理なく取り組んでいきましょう。



### 意識目標継続

〈2012年度健診結果〉

体重 74.4kg BMI 24.6

腹囲 82.8cm HDL 43mg/dl

中性脂肪 111mg/dl

目標達成

祝  
特定保健指導  
卒業



自分だけでなく妻と健康を意識することができ、良い機会でした。来年の健康診断をターゲットに、体重と歩くことを意識して、自分らしく無理のない取り組みをしていきたいと思っています!

## 減量を成功させるアイデア

水島さんのように昼ごはんが外食中心の方へのワンポイントアドバイス

●[牛丼]を[親子丼]にかえる

牛丼1人前 684kcal → 親子丼1人前 608kcal

●[天ぷらそば]を[とろろそば]にかえる

天ぷらそば1人前 451kcal → とろろそば1人前 366kcal

●フライにかける[タルタルソース]を[レモン汁]にかえる

白身魚のフライ1人前 + タルタルソース(約大2) 208kcal → 白身魚のフライ1人前 + レモン汁(くし型1/8個) 121kcal

その他 外食で食べ過ぎないために

- ・カロリーが表示してある店を選ぶ
- ・量で満足するよりも、味で満足する
- ・「ご飯は少なめ」と言う

…など

これらは一例です。その他のアイデアは指導担当の保健スタッフまでお尋ねください。

# ながら

## 運動のすすめ

三菱電機ライフサービス㈱  
本社 ウェルネス事業部  
ヘルスケア・トレーナー 松本 務



健康の維持、増進のためには「運動、が必要不可欠!...誰もが理解しているにも関わらず、習慣化できずに悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。「仕事が忙しくて時間が取れない」「準備や着替えが面倒くさい」「経済的な負担が大きい」など、ネガティブな要因を取り除き、効果的な健康づくりの運動の第一歩として「ながら」運動をはじめませんか。

新連載として本号から全4回にわたり「ながら」運動についてご紹介します。  
さあ! アントレを読みながら...Let's Exercise!!

### いつでも・どこでも・簡単に

こんな方におすすめ

※当てはまるものにチェック!

- 仕事が忙しくて時間がとれない
- 準備や着替えが面倒
- 運動は疲れる、楽しくない
- 経済的な負担が大きい
- 人前でやるのは恥ずかしい
- 運動が苦手

チェックが多い人でも大丈夫。  
目指せ「ながら名人!」

最近よく聞く「ながら」運動って何? 日常生活動作を工夫したエクササイズだよ。

へえ〜、手間がかからなそう! 続けることが大切。今から試してみる?

今から?! 私、運動苦手だし…。休憩時間もおわっちゃうよ。 椅子に座りながらだってできるよ。しかも簡単!

本当?! 周りの人に気づかれない? 大丈夫。いつでも、どこでも、簡単に、それが「ながら」運動だからね!

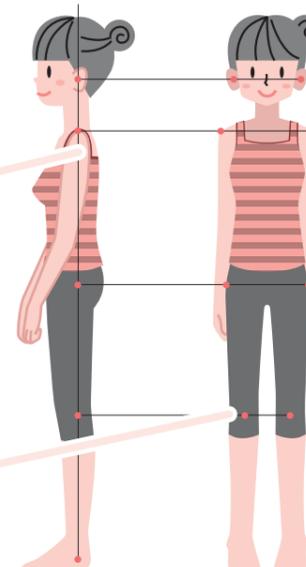
## 2 動作の基本は姿勢にあり

日常生活動作のすべてに共通しているのは座る、立つ、といった基本姿勢です。正しい姿勢を維持することは腰痛や肩こりの予防・改善になるほか、エネルギー消費量の増加にもつながります。

### 立位

耳⇒肩⇒腰⇒膝⇒くるぶしの5点が一本のライン上にくるように立つ

耳・肩・骨盤・膝の高さを左右平衡にする



### 座位

膝が股関節と平行かわずかに高くなるようにし、膝関節は約90°に保つ

軽くあごを引き、背筋を伸ばす

膝関節同様、股関節を約90°に保つ



### こんな効果も!

- 姿勢が矯正され、気持ちが前向きになる
- 背中、お腹の引き締め効果も
- 余分なエネルギーを無理なく消費

参考: 日常ながら運動推進協会HP

5分経過

姿勢を正すって思っていた以上にしんどいかも… しんどいのは普段使えていない筋肉が働いているからなんだ。

続けられるかなあ? 慣れるまでは5分とか、10分とか時間を制限するといいいよ。

5分かあ、それなら私にもできるかも! 周りの人にも気づかれないし。 一日合計30分を目標にしたらいいいよ。

ねえ、他の時間にもできる「ながら」運動はないの? 次の「通勤・職場編」で紹介するから、お楽しみに!

# 3ステップ ヘルシークッキング

レシピ考案：三菱電機ライフサービス㈱  
フードサービス事業部 商品開発センター  
管理栄養士

安井 美佳



## 春野菜のリゾット

シリコンスチーマーを活用し、電子レンジで時短調理

調理時間 / 15分  
電子レンジ(600W)5分含む

1人分 **514kcal**  
タンパク質11.7g  
脂質13.8g  
塩分2.1g



### 材料(1人分)

シリコンスチーマーを利用するので1人分としました。

ご飯…お茶碗1杯	白ワイン…大さじ1
ベーコン…1枚	コンソメ…小さじ1
玉ねぎ…1/4個	塩・こしょう…少々
じゃがいも…1/2個	バター…小さじ1
アスパラガス…2本	牛乳…1/4カップ
にんにく(チューブ)	パルメザンチーズ
…小さじ1/2	…小さじ

### 作り方

- 1 ベーコンは短冊、玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは1cm角、アスパラガスは4cm程度の長さに切る。
- 2 シリコンスチーマーにご飯、じゃがいも、ベーコン、アスパラガス、玉ねぎの順に入れ、にんにく、白ワイン、コンソメ、塩・こしょう、バター、牛乳を合わせ流し入れる。
- 3 パルメザンチーズを振って蓋をし、電子レンジで5分加熱。取り出した後、軽く混ぜ合わせて蓋をして2分ほど蒸らす。

### ヘルシーポイント…〈オイルカット〉

シリコンスチーマーは電子レンジ調理に向けた器具で、焦げ付き心配もないため、油の使用量も最小限におさえられます。



## ササミマスタードカツ風

揚げてないからヘルシー！トースターで簡単調理

### 材料(4人分)

鶏ササミ…4枚	粒マスタード…大さじ1
塩…小さじ1/3	パン粉…1/2カップ
こしょう…少々	付け合せ野菜…適宜
マヨネーズ…大さじ1/2	

### 作り方

- 1 ササミは筋をとって開き、塩・こしょうをふり、その上にマヨネーズと粒マスタードを塗る。
- 2 ①をトースターのトレイにのせ、パン粉をふって軽く手で押さえる。
- 3 トースターで15分程度焼く。(パン粉に焦げ目がついてきたらアルミホイルを被せる)

### ヘルシーポイント…〈オイルカット〉 〈カロリーダウン〉

油で揚げず、衣のつなぎにマヨネーズを使用しトースターで焼きます。脂肪分の少ないササミに、マヨネーズを絡めると肉はしっとり、パン粉はサクサクに焼きあがります。



調理時間 / 20分  
オーブントースター15分含む

1人分 **125kcal**  
タンパク質11.0g  
脂質5.4g  
塩分0.8g



## 教えてメルポ！かしこい患者になる秘訣シリーズ

### 第二回 整骨院や接骨院では健康保険が使えない?!

**1** 新しくできた整骨院、流行ってるみたいよ!! パパの腰痛にいいんじゃない?

それはいいな。長年の悩みも治るかもしれない! 行ってみようか。

**2** 病院だから保険証が必要ね

そうだね! 「各種保険取扱い」って入口に書いてあったしな。

**3** パパ! ママ! 整骨院は医療機関じゃないから、何でも健康保険が使えるわけじゃないのよ!

え~! そうなのか?!

**4** 健康保険が使えるものと使えないものを認識してから、行くようにしないとダメなのよ

そうか。しっかり理解してから受診しないとイケないね!

健康保険

## 健康保険証が使えるかどうか、確認してみましょう

### 保険証が使える例

- 急性・亜急性の外傷性の打撲・ねんざ  
…日常生活やスポーツで転んで膝を打ったり、足首をひねったりして痛みが出たときなど

### 骨折・脱臼

※応急手当以外は医師の同意が必要

### 保険証が使えない例

- ◆ 疲労・慢性要因からくる肩こりや腰痛、筋肉疲労
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 症状の改善のみられない長期の施術
- ◆ 保険医療機関(病院、診療所など)で治療中のものと同じ負傷等の施術
- ◆ 労災保険の適用となる仕事や通勤途上での負傷
- ◆ 柔道整復の施術を完了して単にあんま(指圧及びマッサージを含む)のみの施術を受ける場合

健康保険の使える負傷についてご理解の上、健康保険を正しく使っていただきますようお願いいたします。

また、施術\*が長期にわたる場合は内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けるようにしてください。

※整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。医師が行うのは「治療」、柔道整復師が行うのは「施術」という呼び方で区別されています。



健康保険でかかった場合は、領収書を必ずもらい保管しておきましょう。

## “特退被保険者の配偶者”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、特例退職被保険者(「特退被保険者」)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月下旬にご自宅宛に被扶養者調書を郵送しますので、必要な書類を添えて期限までに調書をご提出ください。

## 特退制度に加入するには、老齢厚生年金の受給が始まっていることが必要です。

### 老齢厚生年金の支給開始年齢引上げにあたって

特例退職者医療制度(以下、特退制度)に加入できるのは、次の2点を両方とも満たす場合となっています。

- ①老齢厚生年金の受給ができる(=年金支給開始年齢に達している)
- ②三菱電機健康保険組合における被保険者期間が20年以上、または40歳以上で10年以上

このうち老齢厚生年金(以下、年金)については、下表のとおり昭和28年4月2日以降生まれの男性より支給開始年齢が61歳以降に段階的に引き上げられることから、生年月日等によっては、ご退職時点では年金支給開始年齢に達していないため、ご希望があってもすぐに特退制度に加入することができないことがあります。(年金を繰り上げ受給した場合は加入することが可能ですが、繰り上げ受給をすると年金受給額が減額されますのでご注意ください)

この場合、年金の支給が始まるまでの間は、退職後いったん当組合の任意継続被保険者制度あるいは国民健康保険など何らかの公的な医療保険制度\*に加入しておき、年金支給開始年齢に到達次第、ご本人より当組合にご連絡していただく必要があります。

ご連絡を受けましたら、特退制度加入についての具体的な手続きをご案内します。

\*公的な医療保険制度の選択にあたっては、健康診断他の保健事業の内容や保険料負担などの面から総合的にご検討ください。なお、保険料を比較する際、国民健康保険料およびその計算方法は自治体によって異なりますので、お住まいの役所に直接ご確認ください。

### ■老齢厚生年金の支給開始年齢引上げ

生年月日	男性					女性				
	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳
S28.4.2~S29.4.1		○	○	○	○	○	○	○	○	◎
S29.4.2~S30.4.1		○	○	○	○	○	○	○	○	○
S30.4.2~S31.4.1			○	○	○	○	○	○	○	○
S31.4.2~S32.4.1			○	○	○	○	○	○	○	○
S32.4.2~S33.4.1				○	○	○	○	○	○	○
S33.4.2~S34.4.1				○	○	○	○	○	○	○
S34.4.2~S35.4.1					○	○	○	○	○	○
S35.4.2~S36.4.1					○	○	○	○	○	○

○：報酬比例部分相当の老齢厚生年金  
◎：特別支給の老齢厚生年金(報酬比例部分+定額部分)

## 4月から被保険者の法人契約スポーツクラブ 健保補助額が変わります。

法人契約スポーツクラブ(コナミスポーツ&ライフ、ルネサンス)について、月会費は、健保補助額が5割→3割相当に変更します。また、都度利用は、健保補助額がなくなります。なお、被扶養者については変更ありません。

■月会費 被保険者負担額	変更前(～H25年3月)	変更後(H25年4月～)
コナミスポーツ&ライフ	2,247円～7,035円	3,161円～8,967円
ルネサンス	4,100円	5,740円

■都度利用 被保険者負担額	変更前(～H25年3月)	変更後(H25年4月～)
コナミスポーツ&ライフ	420円～1,370円	840円～2,730円
ルネサンス	800円	1,575円

【参考】

■被扶養者負担額	月会費	都度利用
コナミスポーツ&ライフ	4,515円～12,810円	840円～2,730円
ルネサンス	8,190円	1,575円

### 公告

事業所の編入に伴い、組規約第4条別表(1)を以下のとおり変更する。(平成25年4月1日付)

新		旧	
島田理化学工業株式会社	東京都調布市	島田理化学工業株式会社	東京都調布市
菱電エレベータ施設株式会社	東京都新宿区		
中山機械株式会社	北海道北広島市		
三菱電機労働組合	神奈川県横浜市	三菱電機労働組合	神奈川県横浜市

### 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)

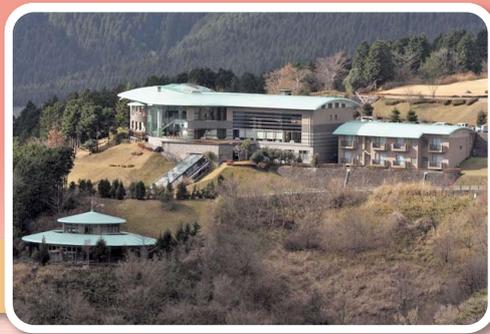
全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。

●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)

# ゆったり流れる時間と たっぷり詰まった贅沢

## 大分湯布院 湯布郷館



### 大浴場

源泉かけ流しの柔らかいお湯と雄大な豊後富士が、あなたを優しく包み込む…。日頃の喧騒から解き放たれた寛ぎのひとつが待っています。



### 創作料理



季節の食材で創る、本格会席でのおもてなし。湯布郷館の魅力は料理にあり！ぜひご自身の目で、舌で、味わってください。

### お部屋のご案内



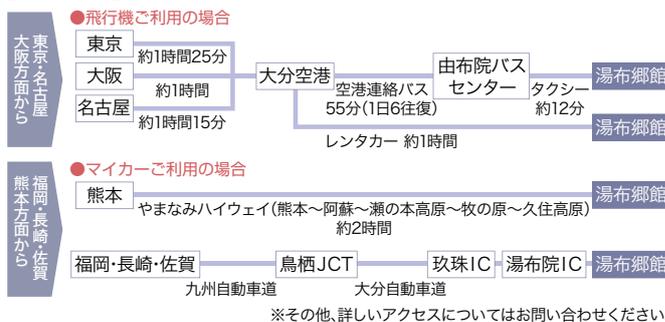
和室、洋室、和洋室の3タイプをご用意。すべての客室が広々とした作りとなっており、ご家族やご友人同士でのご利用はもちろん、小さなお子様連れでものんびりとお過ごしいただけます。

### ウォーキングマップ

湯布郷館近隣のウォーキングマップです。おすすめのスポットを紹介します。



### 【アクセス】



### 大分湯布院 湯布郷館

大分県由布市湯布院町川北高原894

ご予約はゆとらいふ又はお電話で  
URL <http://www.yutolife.com>  
電話 03-6402-6401



### 編集後記

フレッシュな気持ちでスタートを！

新年度となり、新たな環境で生活を始められた方も多いと思います。アントレも新たな表紙とともに新シリーズも始まりました。3ステップヘルシークッキング、ながら運動やストレス対策などなど。新生活で緊張が続いたり、ちょっと疲れたなと感じた時、日常生活にすぐに取り入れられる、そんな情報をたくさんお届けしたいと思っています。ご自分の生活に合わせて是非、挑戦してみてくださいね。  
ちなみに私のリラックス法は「笑うこと」です。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる！という説も。お勧めは、夜眠りにつく前になっこり笑う事。(実は私も実践中)。お試しを！  
(笑う門に春がくる!?)

### 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