

家族で楽しく健康づくり

アントレ

Entrée

けんぽ広報誌

No.80

2013 / Summer

三菱電機健康保険組合



円月島(南紀白浜)

南紀白浜のシンボルとして親しまれている円月島。島の中央にある円月形の穴(海蝕洞)が名前の由来で、見る角度によっては沈む夕陽がこの穴にピッタリと収まる美しい光景が見られます。(紀望館から車で約30分)

生活習慣病シリーズ

糖尿病・予備軍にならないために! P4

3ステップ
ヘルシークッキング

ひんやり、さわやか、
キムチいいー!



韓国風まぐろアボカド丼/めんつゆ冷や汁 P12

平成24年度 MHP21健康調査結果 P2

健康ライフへの道 P8

ながら運動のすすめ P10

かしこい患者になる秘訣 医療費は時間帯で値段が違う P11

2013年度 MHP21ポスター発表! P13

保養所アルバム 紀望館 巻末

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



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

MHP21活動 12年度健康調査 集計結果を発表します!

12年6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健康調査の集計が終了しましたので結果をお伝えいたします。みなさんの2012年度の結果はいかがでしたか? 12年度の回答率は94.7%と、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。「特定健診・保健指導」と連動してMHP21活動を推進し健康企業をめざしましょう!

適正体重



2012年度 調査結果 **71.1%** ▶ MHP21 ステージII目標 **73.0%** 以上

●BMI指数が18.5以上~25.0未満に入る体重を維持している人の割合

BMI指数22.0は生活習慣病の有病率が最も低く、18.5未満25.0以上で急激に有病率が高くなることが知られているため、適正体重を維持することは多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点からも重要です。現在は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ています。

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

適正体重維持は生活習慣病の予防になります!



今年の結果より

- ・適正体重は、基礎調査の01年度に比べわずかながら悪化傾向となっています。
- ・巻末の「毎日体重計ろうキャンペーン」も利用して適性体重を維持しましょう!

運動習慣



2012年度 調査結果 **23.3%** ▶ MHP21 ステージII目標 **39.0%** 以上

●継続して1回30分以上の運動を週2回以上実施または1日平均1万歩以上歩いている人の割合

運動習慣があると、生活習慣病のリスクが低いね!



運動習慣のある方は、循環器疾患やがんなどの生活習慣病の発症リスクが低いことが明らかとなっています。

12年度より、歩数を追加しています。一日平均1万歩は身体活動量と死亡率などの関連から理想とされています。

今年の結果より

- ・運動習慣は、目標に対してかなり低い数字となりました。歩数の把握ができずに実情が反映されていないことも考えられます。
- ・歩数計を利用して歩数の把握や歩数アップにチャレンジしましょう。秋にはウォーキングキャンペーンも開催します(詳細は秋号)ぜひ参加しましょう!

喫煙習慣



2012年度 調査結果 **27.0%** ▶ MHP21 ステージII目標 **20.0%** 以下

●喫煙している人の割合

喫煙はがんをはじめとした、たくさんのリスクがあります!



喫煙は咽頭がんや肺がんをはじめとした各種疾病の原因となっています。

喫煙者が禁煙することにより、これらの喫煙関連疾患のリスクが禁煙後の年数とともに確実に低下します。

今年の結果より

- ・喫煙習慣は、毎年改善傾向ですが、やや減少率が緩やかになってきています。
- ・医師などのサポートが受けられる「禁煙外来」や「禁煙治療薬」なども活用して禁煙に挑戦しましょう。

歯の手入れ習慣



2012年度 調査結果 **20.8%** ▶ MHP21 ステージII目標 **25.0%** 以上

●1日3回以上歯の手入れをしている人の割合

歯の喪失の主要な原因疾患は、う蝕(虫歯)と歯周病であり、**歯・口腔の健康のためには、う蝕と歯周病の予防は必須の項目**です。歯科関連疾患(う蝕、歯周病等)は、医療費の約18%を占め、医療費抑制にとっても大きな課題です。

※ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンスを含む

歯の手入れは虫歯や歯周病対策に必須!



今年の結果より

- ・歯の手入れ習慣も、毎年改善傾向となっていますが、やや減少率が緩やかになってきています。
- ・歯間スラシ等による手入れや口腔リンスの手入れなど、状況に応じたお手入れ方法を選択してください。

ストレス



2012年度 調査結果 **50.5** ▶ MHP21 ステージII目標 **50.0** 未満

●ストレスレベル(偏差値)の平均値(=50)未満

一人一人の実践方法で休養をとり、**ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素**です。

個人や事業所でメンタルヘルス対策を実施し、やすいように「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ています。

自分にあった休養をするのが大切です!



今年の結果より

- ・ストレスレベルは、50.5とやや高い状態です。
- ・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。
- ・連載「ストレスに強くなる」もぜひご覧ください。

厚生労働省主催「第1回 健康寿命をのばそう!アワード」『厚生労働大臣 優秀賞(企業部門)』受賞!



「第1回 健康寿命をのばそう!アワード」の企業部門厚生労働大臣優秀賞を受賞しました。これは健康寿命をのばすための運動「Smart Life Project」の一環として健康増進、生活習慣病の予防への優れた啓発・取り組み活動に対して表彰される制度で、皆様のMHP21活動へのご協力により受賞することができました。これからも皆様の積極的な参加をお願いします。

健保からのお知らせ

重要「個人契約スポーツクラブ費用補助制度」運用改定のお知らせ

個人契約スポーツクラブ費用補助制度について、下記のとおり、一部運用を改定しましたのでお知らせいたします。

改定前 本制度開始(平成25年1月)以前に前払いしている会費についての費用補助はしない。

改定後 前払いしている会費のうち、**本制度開始(平成25年1月)後の会費は補助対象とする。**
※ただし、前払いしている会費期間を終了してからの申請となります。

Q 昨年、個人契約スポーツクラブの年会費(平成24年10月分~平成25年9月分)として、12万円支払いました。補助申請をしようと思っておりますが、いつから申請できますか。また、補助額はいくらになりますか。

A ●申請時期…年会費の期間を経過した後の、平成25年10月以降に申請することができます。
●補助額…平成25年1月分~9月分の9万円が補助対象のため、補助額は2万7千円となります(会費の3割相当)。
※制度開始前の会費(平成24年10月分~12月分の3ヵ月分)については、補助対象外です。



糖尿病・予備軍にならないために!

「血糖値は高め」だけだと特に体調に変化はないし…と軽くとらえていませんか?
 糖尿病初期は、自覚症状がほとんどないため自分で気づきにくく、健康診断で血糖値が高かったり、
 要治療といわれても、そのまま病院を訪れない人が多いのも現状です。知らないうちに進行し、
 何らかの症状があらわれた時には、かなり病状が進行している場合があります。
 そうならないためにも、健康診断結果をしっかりとチェックして、生活習慣対策で予防していきましょう。

監修：三菱電機 全社統括産薬医 大久保 幸俊

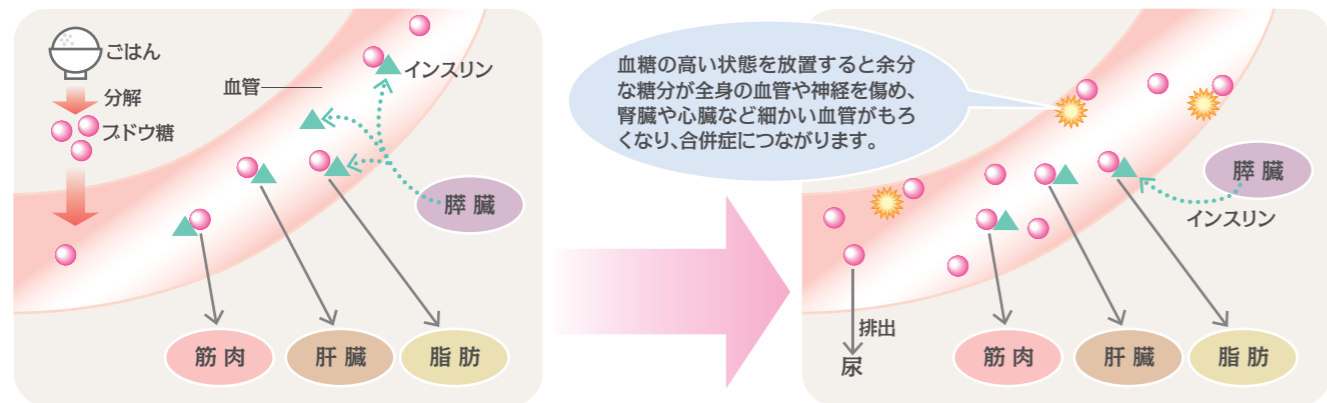
1 糖尿病とは?

糖尿病は、血糖値が高くなる病気です

食べ物や飲み物を消化して作られ、脳や身体を動かすエネルギー源になるのがブドウ糖。
 このブドウ糖が血液の中にどれ位あるかを示したのが血糖値です。
 ブドウ糖が身体の中で上手く利用されず血糖値が高い状態が続くと身体にさまざまな異常をおこします。これが糖尿病です。

血糖値を下げるホルモンはインスリン

- ①「インスリン」はブドウ糖が身体の中で使われるのを助ける働きをしています。
- ②運動不足や食べ過ぎ、ストレス、遺伝的な体質などが原因でインスリンがうまく働かなくなると、ブドウ糖がエネルギー源として利用されにくくなるため、血糖値が高い状態が続きます。

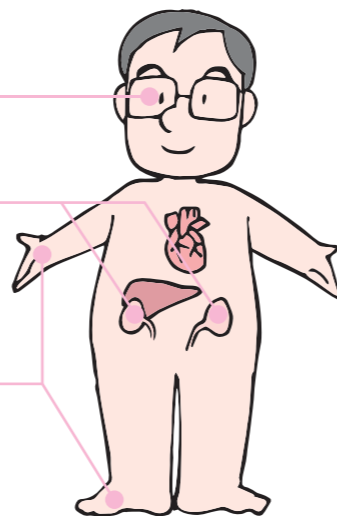


糖尿病の一番の問題は合併症

治療や生活習慣の改善をせず高血糖の状態が続くと、糖尿病発症時から5~10年で**糖尿病特有の合併症が表れてくる**といわれています。糖尿病による腎臓障害で人工透析を始める人も多く、視力障害が発生することもあります。医療費がかかるだけでなく、日常生活に大きく影響します。合併症予防のためのHbA1c値目標はNGSP値7.0%(JDS値6.6%)未満です。(空腹時血糖130mg/dl未満)「**早め**」の**生活習慣の改善と治療**が重要です。

(三大合併症)

- ①**糖尿病網膜症**
網膜の血管に障害がおこり、視力低下や失明の引き金となります。
- ②**糖尿病腎症**
腎臓の働きが低下し、体内の老廃物をろ過できなくなり症状が進むと人工透析が必要となります。
- ③**糖尿病足病変(壊疽)**
末梢神経が損傷し手足のしびれ、痛みなどがあらわれます。ひどくなると痛みも感じにくくなり、足の負傷に気付かず、えそを起こしやすくなります。



2 あなたの状態をチェックしましょう

①空腹時血糖値

自分の数値	メタボ基準値 100	糖尿病学会基準値 126	
昨年 mg/dl	正常域	境界域	糖尿病域
今年 mg/dl	99mg/dl以下		126mg/dl以上

②HbA1c

自分の数値	メタボ基準値 NGSP値 5.6 (JDS値 5.2)	糖尿病学会基準値 NGSP値 6.5 (JDS値 6.1)	
昨年 %	正常域	境界域	糖尿病域
今年 %	5.5%以下 (NGSP値)		6.5%以上 (NGSP値)

③体重

自分の数値
昨年 kg
今年 kg

④BMI

自分の数値	18.5	25.0	
昨年	低体重	正常	肥満
今年	18.4以下		25.0以上

★2013年4月1日からHbA1cの表記方法が変わります。

日本で使用されていたHbA1c(JDS値)値が、国際基準のNGSP値に変更になりました。今年度の健診結果から変更になります。
 [NGSP値=JDS値+0.4]

チェック! 数値が糖尿病学会基準値より高い、又は、基準値以下でも毎年上昇傾向にありませんか?

- ①空腹時血糖、HbA1cの両方が基準値より高い → **糖尿病です。**まずはお近くの病院で受診しましょう。なかなか数値が改善されない場合は、糖尿病専門医への受診も検討しましょう。
※糖尿病専門医検索(日本糖尿病学会HP) <http://www.jds.or.jp/modules/senmoni/>
- ②空腹時血糖、HbA1cのどちらか一方が基準値より高い → **糖尿病の疑いがあります。**再検査をお勧めします。

体重は増加傾向ではありませんか?

糖尿病は、体重の増加とともに数値が上昇する傾向があります。体重とともに血糖値が上昇傾向の方は、血糖値が基準値内でも今後の体重増加には注意が必要。まずは手軽に毎日体重チェックを。

3 予防は食事と運動

(参考:厚生労働省「糖尿病ホームページへようこそ」)

食事の工夫 食べ過ぎないことと、栄養のバランスをとることが大切。

- ①野菜は毎食たっぷり
食事の始めに前菜として食べるのがお勧め。食物繊維の働きで血糖値の上昇が抑えられる効果が。
- ②食事は1日3回決まった時間に。15分以上を目安に朝食抜き、食事時間が不規則、寝る前3時間の食事はよくありません。ゆっくり食べると満腹感で食べ過ぎ防止にも。
- ③一人分を取り分けて。「多い」と思ったら残す気持ちを自分で食べる量を把握して「なんとなく」の食べ過ぎを防止しましょう。
- ④お茶碗は小ぶりのものにたっぷりはいっていると見た目も満足。

運動の工夫 運動はスポーツでなくてもOK。まずは、生活の中で動く時間を増やしましょう。

- ①外出時は遠回りして歩く距離を増やして、プラス10分
- ②3階までなら階段を使う
- ③テレビを見ながら、ストレッチをする
- ④泳げなくても、水中を歩く

◆まずは、健康診断結果をチェックして早目の対応を!

食事バランスとタイミングで ストレス予防

梅雨も明け、さわやかな季節となりました。ストレスと上手につきあうには、適正な生活習慣「食事」「運動」「休養」を心がけ、心身を整えることが大切です。

今回は食事でのストレス予防です。バランスのとれた食事は健康の基礎固めになります。ストレス解消の暴飲暴食や深酒などは、一時的に気分転換できても、かえって身体に負担をかけるので注意しましょう。これからの季節は気温や湿度が上がり食欲がなくなる方も多い時期です。しっかり栄養をとり体調を整えストレスに負けない身体を作りましょう。

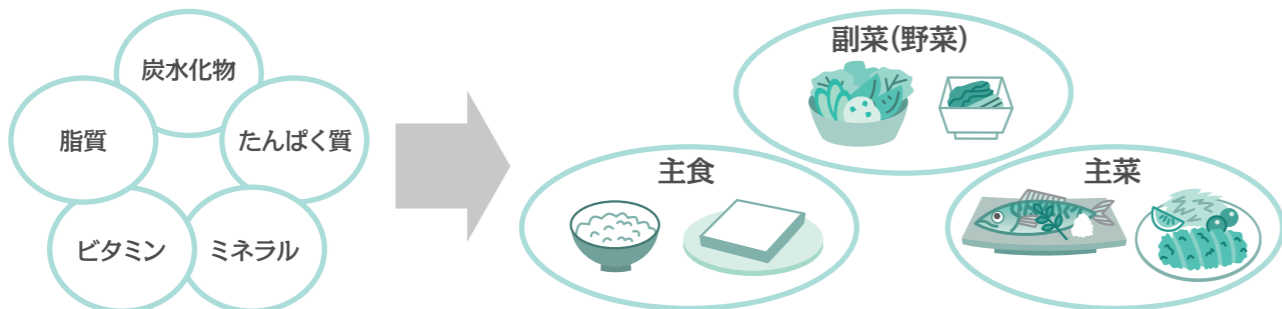
監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

1 「バランスよく」プラス「必要な栄養素」をしっかりと!

ストレスを感じるとその刺激から身体を守ろうとして、特定のホルモンの分泌が増えたりする反応が体内で起こりその反応によって、特に消耗したり、たくさん必要になる栄養素があります。バランスのよい食事とともに、これらの栄養素が不足しないようにしっかりと補給することが必要です。

STEP 1 バランスの取れた食事の基本

主食(ご飯、パンなどの炭水化物)+主菜(肉・魚などたんぱく質)+副菜(野菜や果物)が基本です。このパターンを覚えると色々な場面で応用できます! 自分の食事に3つが揃っているかチェックしましょう。



STEP 2 プラス特にとりたい栄養素

ストレスを感じると、ビタミンB群(B1, B2, B6等)やビタミンCを消耗します。また、カルシウムは神経伝達に大切な役割をもち、精神の安定を助ける働きがあります。「バランスよく色々な栄養素をとる」ことが基本ですが、特にストレスを感じたときには、必要な栄養素が不足しないよう、食事を選ぶ時に意識して取り入れましょう。

ビタミンB群 ビタミンB1, B2, B6, ナイアシン	ビタミンC	カルシウム
<p>多く含む食品</p> <p>豚肉 レバー うなぎ さば</p> <p>目安 主菜として1食につき1品</p>	<p>多く含む食品</p> <p>【野菜】</p> <p>スロウコリー 小松菜 コーヤー</p> <p>【果物】</p> <p>イチゴ キウイフルーツ 柿</p> <p>目安 副菜として1食につき1~2品</p>	<p>多く含む食品</p> <p>牛乳・乳製品 桜海老 しらす干し</p> <p>切干大根 豆腐</p> <p>目安 1日1品</p>

食べ方のポイント

1 分けて食べて効率よく

・とりすぎたビタミンB群やCは排出されます。食事ごとに食べる方が効果的です。特に不足しやすい野菜は毎食必ず1皿!
・果物は糖分が多いので1日1回、特に朝がおすすめです。

2 カロリーオーバーに注意

牛乳や乳製品にはカルシウムも多く含まれますが、動物性脂肪分も多いので1日1回が目安です。低脂肪のものもおすすめです。

2 食べるタイミングを意識しましょう

朝食

朝食で体温が上がり、活動のスイッチオン!

朝からしっかり集中するために一日の始まりは朝食から! 朝食をどう食べるかで一日が変わります。

炭水化物(ご飯・パンなどの主食)+たんぱく質(肉・魚・卵など)

脳のエネルギー源は糖質だけ! たんぱく質をあわせてとることで、さらに効果アップ。

ステップ 1 お水やお茶を一杯、身体が目覚めます。就寝中に失われた水分補給も

ステップ 2 炭水化物で脳にエネルギー補給

ステップ 3 たんぱく質で体温上昇



昼食

午後の活動エネルギーを補給

午後はエネルギーが消費されやすい時間帯なので、エネルギー不足にならないようにしっかりと食事を取りましょう。

夕食

しっかり睡眠のために

脂肪控えめ+たんぱく質

就寝直前の食事は、消化の途中で眠ることになるため、睡眠の質が低下しやすくなります。夕食は就寝2時間前までに、軽めが理想的。特に脂肪分はカロリーオーバーにつながるだけでなく、消化に時間がかかるので控え目に。

◆夕食が遅くなるなど不規則な場合は「2回に分ける」

残業や習い事などで思うように食事ができない時は、夕方におにぎりやサンドイッチなど糖質中心にとり、帰宅後はその分の主食が少なめの軽い夕食にしましょう。

◆アルコールは要注意!

飲酒後、夜中や早朝に目が覚めたりする経験はありませんか? お酒は寝つきが良くなったと感じますが、実は眠りが浅くなり、かえって睡眠の質を落とす結果になります。次第に酒量が増えアルコール依存症のリスクが高まる可能性も。「眠るため」のお酒は控えましょう。



バランスもタイミングも両方意識できれば理想的ですが、なかなか毎日の実行は難しいですね。「朝ごはんを食べる」「野菜を毎食1品食べる」など、まずはできそうな事を1つ決めて実行してみましょう!

今回は、運動です。秋空の下気持ち良く身体を動かすポイントをお伝えします。

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)

特定

保健指導
体験記!

健康ライフの道

三菱電機ライフサービス株式会社
ウェルネス事業部 企画グループ
管理栄養士
島野 美保



第2回

ひとりじゃない! 仲間がいたから頑張れました

運動習慣はなく、間食が大好き。そんな新山さんが目標を達成できたのも、同じ目標に向かって頑張る仲間がいたから。同僚の頑張りに刺激されて、階段の昇り降りや間食を控えるなど、さまざまな工夫や努力を続けることができたそうです。



メルコエステートサービス
株式会社
新山 良章さん

運動習慣もなく、間食が大好き。夕食後にチョコレート1枚食べてしまったりすることもあるくらいの甘党…。

チョコレート1枚
280kcal



〈2011年度健診結果〉

身長 176.8cm 体重 77.7kg BMI 24.9
腹囲 85.0cm 中性脂肪 194 空腹時血糖 104
AST(GOT) 40 ALT(GPT) 79

※ 保健指導目安: BMI 25以上 腹囲 85以上 中性脂肪 150以上 空腹時血糖 100以上

目標

体重 74kg
(6ヶ月後)

2012年3月 初回

会社での階段利用開始!

体重 79.1kg 腹囲 87.5cm (健診時比較 体重1.4kg 腹囲2.5cm)



体重が増え、健康に良くないと思っていますが、食事は満腹になるまで食べたいし、もったいなくて残せない。間食も好きで、スナック菓子やチョコレートもほぼ毎日食べています。運動している時間もなく…

間食の量が多いことが問題のようですね。まずは間食を控えてみてはどうでしょうか? また、日常生活のパターンを少し変えるだけでも運動につながるので、毎日の活動量を増やす取り組みを始めてみるのはどうでしょうか?



間食をやめるだけでかなりのカロリーがカットされるのですね。毎日の運動は、会社の階段の昇り降りなら実行できそうなのでチャレンジしてみます。

意識目標

- ・食事: 間食をやめる
- ・運動: 会社では階段を使用する (降りから開始)

2012年5月 2回目

同僚のメタボ対策が気になりモチベーションアップ!

体重 75.8kg 腹囲 83.0cm (初回比較 体重▲3.3kg、腹囲▲4.5cm)



1日3~4回、7階オフィスまで階段の昇り降りをしています。最初は少し休まないと昇れませんでした。毎日の実行で休まなく昇れるようになりました。体力がついてきた気がします。ただ、ゴールデンウィークで継続できず、体重が少し戻ってしまいました(+1.5kg)。間食はやめられませんが、量は減らしています。

菓子は量が適量であれば食べても問題ありません。無理に全部やめるよりも量をコントロールして好きな菓子を楽しみましょう。菓子は小袋タイプがおすすめです。



体重79.4kg
74.4kg
(6ヶ月)

浦山和久さん



同じ部署にもう一名特定保健指導の対象者がいて、同時期に指導が始まり、最近少し痩せてきたのがわかります。彼の頑張りを身近に感じることができているのが、私のモチベーションのアップと継続にも繋がっていて、互いに励ましあいながら取り組んでいます。今までは7階までの昇降でしたが、今後は8階までチャレンジします。

意識目標

- ・食事: 間食は量を少なくする。お菓子を購入する際は小袋にする
- ・運動: 会社では階段を使用する (出来れば8階まで)

2012年9月 3回目

間食を小袋にし、運動継続で目標達成!

体重 74.3kg 腹囲 84.0cm (初回比較 体重▲4.8kg、腹囲▲3.5cm)



目標達成できました! 階段の昇り降りが一番効果あったようで、びっくりです。習慣になったので、今後も続けます。菓子はやめられませんが、小袋にして、今後は体重を減らすことを目指します。目標は学生時代の68kgです。

達成すばらしいです! 減量に対して工夫や努力されていた成果が、数値に現れたのですね。この半年間で体重をコントロールする方法を身につけられたようなので、体重を維持しながら食事を楽しんでください。



意識目標継続

〈2012年度健診結果〉

体重 73.5kg BMI 23.6
腹囲 81.8cm
中性脂肪 165 空腹時血糖 96
AST(GOT) 25 ALT(GPT) 40

目標
達成

祝
特定保健指導
卒業



特定保健指導を受けなければ、こんなに体重が減り意識改革することも無かったと思いますので、とても感謝しています。今でも運動や食事のカロリーに対する意識を持ち続け、体重は2012年度健診の時より減っています!

減量を成功させる アイデア

新山さんのように

日常生活で消費アップしたい 間食対策をしたい
方へのワンポイントアドバイス

80kcal消費アップするために…

※(分)は体重70kgの人の場合の目安

平地を腕をよくふって
やや速く歩く
17分



登り坂を
やや速く歩く
13分



目につく所に
菓子類を
置かない



空腹時に
買い物
しない



洗濯機を使わずに
愛車をピカピカに磨く
22分



湯あかを残さないように、
風呂場や浴槽などのこすり洗い
をする
17分



来客用にお菓子を
ストックして
おかない



お土産に食べ物
を買ってこないように
家族に頼む



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。

出典元: QUPPIO「減量を成功させる101×3 アイデア集」ヘルスケア・コミッティー

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



通勤・職場編

仕事は通常週5日。通勤時や職場を利用した「ながら運動」は習慣化しやすく、健康づくりには最適な時間です。隙間の時間でこつこつコツコツ、今日は何を实践しますか？

通勤時の信号待ちで

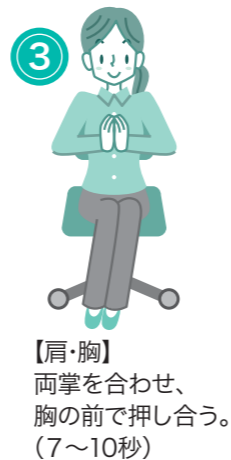


※ふくらはぎのエクササイズです。

通勤で



職場・お昼休みに



上記回数、秒数は目安です。「ながら運動」は時間をかけない、きつくない、頑張りすぎないが大事。塵も積もれば山となる意識で取り組みましょう!

今回は「自宅・家事編」です。お楽しみに!!

教えてメルポ! かしこい患者になる秘訣シリーズ

第三回 医療費は時間帯で値段が違う?!

平日18時までの来院を

あれ? 今日はずいぶん休みに行って、いた眼科にはいかないの? うん。夜まで診療しているから、仕事終わってからゆっくり行こうと思って。

おはよ~! メルポ~。昨日夜、いつもの眼科にいったんだけど、値段が少し高かったのよね…

翌日

1 そうだよ! 18時以降は割増料金がかかってしまうのよ。

2 え~! そうなの?! じゃあ土日やってるから休みの日に行こうかな~?

3 土曜の午後と日曜日でも割増がかかるから、平日の8時~18時にかかった方が割増料金はかからないのよ。

4 そうなんだ! じゃあ、なるべく昼休みか、仕事を早めに終わらせて、かかるようにするわ!

休日・夜間診療は割増料金がかかります

夜遅い時間や土日でも開いている診療所は便利ですが、急病でもないのに「昼間は混んでいるから」と時間外に受診すると、医療費がかさみます。夜間や早朝、休日などでも診察している医療機関といえば、救急

病院が思い当たりますが、実際にはそれほど緊急性がない軽症の患者が、夜間や早朝に多く訪れているという現状もあります。やむを得ない場合以外は、できるだけ診療日の時間内に受診することを心がけましょう。

●時間外・休日・夜間診療はこれだけかかる(診療所の場合の一例)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
平日	初診							850円													500円	850円	4,800円		
	再診							650円													500円	650円	4,200円		
土曜日	初診							850円															4,800円		
	再診							650円															4,200円		
日曜日・祝日	初診																						4,800円		
	再診																						4,200円		

※早朝や深夜、休日に開業している診療所では、診療時間内でも別途加算される場合があります。 ※自己負担額は、上記金額の1~3割となります。
※6歳未満は、別に加算額が設定されています。 ※詳しい加算額等は受診する医療機関でご確認ください。

●時間帯だけでこんなに違います。

	初診料	加算額	診察料	合計(10割)	自己負担額(3割)
診療時間内に受診した場合	2,700円	0円	3,000円	5,700円	1,710円
平日の午後11時に受診した場合(深夜)	2,700円	4,800円	3,000円	10,500円	3,150円

この場合、自己負担額で1,440円割増になります。



3ステップ ヘルシークッキング

調理も味付けも簡単。
火も使わない時短エコ料理をお届けします。



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

韓国風まぐろアボカド丼

ご飯があれば、材料を切って混ぜてのせるだけ

調理時間/10分 ※炊飯時間除く
加熱調理なし

1人分 **630** kcal
タンパク質22.6g
脂質9.3g
塩分2.5g
糖質95.9g



材料(4人分)

ご飯…………お茶碗4杯
まぐろ…………1節
アボカド…………1個
レモン汁…………少々
きゅうり…………2本
塩…………少々
白菜キムチ…………150g
白ごま…………大さじ1
たまり醤油…………大さじ3
ごま油…………小さじ2
かいわれ大根…………1/2パック
きざみ海苔…………少々

作り方

- まぐろ、アボカド、きゅうりは角切りにする。アボカドは色止めにレモン汁をふり、きゅうりは塩で揉んで水分を切っておく。
- ①に白菜キムチ、白ごま、たまり醤油、ごま油を合わせる。
- ご飯に②をのせ、かいわれ大根、きざみ海苔をあしらう。

ヘルシーポイント…〈アボカド〉〈まぐろ〉

高タンパク・低エネルギーで鉄分やビタミンEも豊富なまぐろと、鉄分吸収を助けるビタミンCを含んだアボカドを一緒に食べることで、貧血の解消やビタミンEの相乗効果(ホルモンバランス調整、美容)が期待できます。



めんつゆ冷や汁

自然解凍で使える冷凍野菜を活用!

材料(4人分)

とろろ芋…………1/4本
なす…………1本
冷凍刻みおくら…………100g
みょうが…………2個
青じそ…………10枚
粉かつお…………大さじ1
白すりごま…………大さじ1
めんつゆ(3倍希釈)…………1カップ
水…………3カップ

作り方

- なすは半月薄切りにして、アク抜きのため水に10分ほど浸し、その後水を切っておく。とろろ芋は短冊切り、みょうが、青じそは千切りにする。
- おくらと①にめんつゆを半分ほどかけておく。
- ②の野菜から水分が出てきたら、残りのめんつゆと水を注ぎ、粉かつお、白すりごまを入れる。

※氷を入れると最後まで冷たく食べられます。
※お好みで素麺をつけてお召し上がりください。

ヘルシーポイント…〈おくら〉〈とろろ芋〉

おくらやとろろのネバネバ成分には、胃腸の調子を整える効果や、疲労回復効果があります。



調理時間/15分
加熱調理なし

1人分 **63** kcal
タンパク質4.7g
脂質0.8g
塩分1.8g
糖質7.9g



2013年度MHP21ステージII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。
活気あふれる力作の数々、ありがとうございました。



最優秀賞



三菱電機株姫路製作所
木谷 朱里 様

受賞コメント

このポスターのコンセプトは、家族みんなで“健康に体力づくり”です。
家族揃って健康対策に取り組むことで、日頃自分自身ではなかなか気付かない些細な変化にも気付けるだろうし、自分自身をチェックしながら相手のことを想うことで、家族としての団結力も高まると思います。
一緒に協力しながら“健康”に関心を持ち、バランスのとれた“食事・運動・休養”を心掛ければ、元気な心身の維持・増進を基に、“健康づくり・家族づくり”ができるだろうと信じています。

優秀賞



三菱電機
ライフサービス(株)
福岡支店
中島 記江 様



三菱電機(株)
名古屋製作所
杉本 理穂 様

佳作



三菱電機株北海道支社
高橋 由紀子 様*



三菱電機株関西支社
森 直彦 様



三菱電機ホーム機器(株)
猪熊 美里 様*

その他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。

遠藤 聡様	三菱電機株住環境研究開発センター
金山 壮大様	三菱電機株福山製作所
大倉 かをり様	三菱電機株名古屋製作所
永谷 有賀里様	三菱電機株名古屋製作所
都筑 亮志様*	三菱電機株中津川製作所
後藤 祐司様	三菱電機株伊丹製作所
尾澤 佳世様	三菱電機インフォメーションシステムズ(株)
伊藤 英也様	三菱電機エンジニアリング(株)
堤 愛渚様*	三菱スペース・ソフトウェア(株)
要 亜希様	三菱電機ライフサービス(株)名古屋支店
今井 純二様	三菱電機ライフサービス(株)名古屋支店

※被扶養者

五感を楽しませる 四季折々の魅力

南紀白浜 紀望館



展望温泉大浴場

大浴場

白浜温泉は、有馬、道後と並び日本三古湯のひとつ。肌になじむ優しい泉質の効能豊かな温泉が、身も心も元気にしてくれることでしょう。



岩風呂 一部改装し7月より貸切風呂として
リニューアルオープン予定!



豪快海鮮料理



最上階のレストランから望む南紀の海。そこで水揚げされたばかりの伊勢海老を代表とする新鮮な海の幸。美しい眺望と旬の味が一度に堪能できます。

お部屋のご案内



和室10、和洋室4、洋室2部屋をご用意。カラオケ、麻雀、卓球など、各種プレイルームも完備。少人数から団体様まで人数に合わせてご利用いただけます。

ウォーキングマップ

紀望館～新庄総合公園 散歩コース
所要時間 15分(片道)

紀望館近隣のウォーキングマップです。



【アクセス】

東京方面	●飛行機ご利用の場合	羽田空港	約1時間15分	南紀白浜空港	タクシー約20分	紀望館
名古屋・大阪方面から	●電車ご利用の場合	新幹線・新大阪	JR特急くろしお号 直通 約2時間10分	紀伊田辺	明光バス・神島台 白浜、新崎行き 約15分 約10分	紀望館
関西空港	●マイカーご利用の場合	阪和自動車道	南紀田辺IC	国道42号(10km)	約15分	紀望館
関西空港	●マイカーご利用の場合	関西空港	JR線 約1時間40分	紀伊田辺	バス 約15分 タクシー 約10分	紀望館

※その他、詳しいアクセスについてはお問い合わせください。

南紀白浜 紀望館

和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1番1号

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

アントレを読んで健康に

今号をもちまして、アントレ編集委員を卒業させていただくこととなりました。2年間という短い期間ではございましたが、アントレ読者の皆様、本当にありがとうございました。

振り返りますと、この2年間は体重増時代からの脱却を達成し、劇的なダイエットを達成したにも拘らず、アントレ編集委員の卒業が見えてきたこの数ヶ月間で体重の値が右肩上がりに急騰(体重の量的緩和“アベノミクス”)してしまいました。これからは読者の一人として、しっかりとアントレを読んで健康になりたいと思います。

最後になりましたが、アントレは編集委員が自信を持って送り出している広報誌です。皆様も是非、ご家族とご一緒にアントレを楽しんで下さい。(安部文晃)

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

■夢科 天望館は一時休館中です