

家族で楽しく健康づくり

アントレ

# Entrée

けんぽ広報誌

No.82

2014 / Winter

三菱電機健康保険組合



駿河湾(沼津市)から望む朝焼けの富士山  
大瀬崎から駿河湾越しに、絶景の富士を眺められる。大瀬崎は伊豆半島の北西端から北へ駿河湾に約1km突き出した半島で、国の天然記念物「ビャクシン」樹林が群生し、真水が湧く神秘的な「神池」がある。  
【五景館より車で約1時間30分】

三菱電機健康保険組合  
理事長 新春インタビュー  
健保財政を安定化するために P2

3ステップ  
ヘルシークッキング

なめ茸と長ねぎの餅ピザ / 塩麹ポトフ P12

料理好きがこうじて、  
健康レシピに夢中!



生活習慣病シリーズ 高血圧を防ごう! P6

体を休めてストレス対策 P10

かしい患者になる秘訣 花粉症シーズンを乗り切ろう P13

新春キャンペーン 体重をはかりましょう P14

保養所アルバム 五景館 高陽楼 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



従業員や住民に対して、生活習慣病の啓発・健康増進のための優れた取り組みをしている自治体、団体、企業から選ばれる「第1回 健康寿命をのばそう！アワード」の厚生労働大臣優秀賞(企業部門)を受賞(写真)

# 健保財政を安定化するために健康づくりを

皆さまの健康を支えながら、厳しい環境を乗り越えるために、一丸となって取り組んでまいります。

2013年は「三菱電機ヘルスプラン 21 (MHP21) ステージII」としての開始年度でした。新たな目標の設定とともに事業所表彰制度をはじめとした新規施策を展開、「特定健診・保健指導」も第一期が終わり、その評価と第二期がスタートしました。新年を迎えるにあたり、さらなる健康企業の実現のための思いを大隈理事長にお伺いしました。



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)



インタビュー  
三菱電機株式会社 相模事務所  
(アントレ編集委員)

福壽 麻由

## interview 大隈 信幸

### ❀ 厳しい健保財政 ❀

**大隈** あけましておめでとうございます。三菱電機健康保険組合の皆さまには新たな年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

**福壽** 新年を迎え、改めて健保を取り巻く環境をお聞かせください。

**大隈** 平成 24 年度の決算では、皆さまからの健康保険料収入は微増でしたが、「保険給付費(医療費)や国への納付金」の大幅な増加により、**30 億円の赤字**となりました。特に「保険給付費と国への納付金」は、保険料収入の 99.3% に達していて、近い将来、保険料の収入だけでは、**医療費や納付金の支払いができなくなる**状況に陥っています。

**福壽** 健保財政は逼迫しているということですね。

**大隈** 今後は、保険料収入を増加させるため、11年間維持していた**保険料率を引上げざるを得ない**状況です。

**福壽** 三菱電機健保の存続のために、取り組めることはなんでしょうか。

**大隈** 健保では、加入者の皆さまに健康になっていただき、結果として保険給付費の減少へつながる活動を軸とした、さまざまな施策に取り組めます。一人ひとりに危機意識をもっていただき、**健保加入者の皆さまとともに**

一緒に取り組んでいきたいと思えます。

#### 皆さまにご協力いただきたいこと

- ・生活習慣病を放置せず、早期対策・受診して重症化を予防
- ・ジェネリック医薬品への変更
- ・夜間・休日診療を控える等、適正な健康保険の利用

### ❀ 皆さまの健康を願った施策展開 ❀

**福壽** 具体的に健保が加入者に対して、取り組む内容を教えてください。

**大隈** MHP 21 を中心とした健康づくり施策は積極的にすすめていきます(右表)。健保加入者の健康と生活の質



を守ることで、医療費の抑制につなげていきたいと考えています。新たな施策の一つに、生活習慣病の重症化

予防があります。

**福壽** 中でも糖尿病は自覚症状が無いだけに、そのまま放置しておく、通院・服薬だけでなく、人工透析が余儀なくされたり、合併症を引き起こすそうですね。医療費がかかるだけでなく、日常生活にも大きな影響が出ます。

**大隈** 検査の数値が気になる、いつもと体調が異なる、など少し気になったら早めに受診していただきたいと思えます。

また、種々のデータ分析をすることで、より費用対効果のある保健事業を実施していき、皆さまの健康づくりにつなげていきたいと考えています。

**福壽** 大隈理事長ご自身の健康づくりはいかがでしょう。

**大隈** 妻と昨年 7 月にスポーツクラブに通い始めました。

月 1~2 回は行っていますが、もし一人だったら続かないかもしれませんね。皆さんも健康づくりのパートナーを見つけて、ご自分なりの健康づくりに取り組んでいただき、一人ひとりの意識向上から、安定した健保運営にご協力いただければ幸いです。



### 健康支援のための施策

#### (1) MHP21 ステージ II

事業所内での健康意識や運動習慣の定着を図り、個人の健康づくりの意識付けと習慣化につなげる

- ① 健保から各事業所へ発信している健康レポートは3年目に、医療費等のデータを分析し、年度比較を通して各事業所の施策への展開を促進
- ② 健康事業所表彰を実施。事業所単位での健康活動への評価を継続
- 2013年度:健康増進賞 3事業所 健康増進努力賞 2事業所
- ③ スポーツクラブ補助の新制度を導入。利用できる施設を拡大し利用促進へ
- ④ 運動習慣づくりキャンペーンの展開

#### (2) 特定健診・特定保健指導について

・2008年度から取り組みを始めた特定健診・保健指導とともに定着  
・低かった被扶養者の健診実施率についても年々向上  
→受診への啓発活動や予約方法の工夫で、さらなる健診実施率の向上と、家族全体の健康づくりへつなげる

#### (3) 新規施策

##### ① 重症化予防施策 ~糖尿病~

糖尿病は重症化すると通院・服薬など、日常生活が大きく変わる。さらに膨大な医療費がかかることで、個人、健保財政ともに圧迫されるため、適正な受診をすすめる

##### ② 若年層への保健指導

過去5年間のデータ分析の結果、若年層での保健指導対象者への対応が、将来的な全体の対象者減には必要と考え、30代を対象とした保健指導の展開

# 健康保険料率改定のお知らせ

三菱電機健康保険組合は、2011年度、9年ぶりに経常収支赤字となりました。以降赤字が継続しており、今年度は70億円を超える赤字が見込まれています。そのため、10月28日に開催された第115回組合会において、**健康保険料率の改定**を提案し、可決・承認されました。被保険者及び加入事業所のご理解を何卒お願いいたします。

## 1. 2014年度の保険料率



参考 全健康保険組合の平均保険料率 8.6% (2013年度予算ベース)  
協会けんぽの保険料率 10.0%

毎月の保険料  
(個人負担額)が  
どのくらい上がるの?



被保険者の区分や標準報酬月額によって変わってきます。以下に一例を示します。

被保険者区分	標準報酬月額	2013年度保険料 (A)	2014年度保険料 (B)	毎月の保険料増額分
現役従業員の方	200,000	6,240	6,640	400
	300,000	9,360	9,960	600
	410,000	12,792	13,612	820
特例退職被保険者の方	260,000	20,280	21,580	1,300

(注)現役従業員の方は、会社が保険料の6割を負担しているため、個人は4割の負担となります。  
特例退職及び任意継続被保険者の方は、会社負担がないため、100%個人負担となります。  
賞与についても、支給額の0.2% (0.5%の個人負担4割) 分、保険料が増額されます。

## 2. 2015年度以降の保険料率

### (1) 2015年度から2018年度

2014年度に0.5%保険料率を引き上げると、赤字幅は縮小するものの、**引き続き赤字**となることが見込まれるため、**2015年度以降も保険料率の改定が必要**になります。急激な負担増を緩和させるため、現在、約300億円弱積み立てている**別途積立金**を、**順次5年をかけて取り崩し**、2018年度に基準額<sup>※</sup>へ到達するよう、引き上げ幅を抑制して設定する計画です。

2015年度以降の保険料率は、7月の組合会において、前年度の収支状況を基に決定していくこととなります。

※別途積立金基準額とは？

会社業績悪化による保険料収入減少や新型インフルエンザなどの感染症大発生等による保険給付費の大幅な増加をリスクとして捉え、以下の考え方に基いて別途積立金を保有していきます。

- ◆収入減のリスク(保険料収入の大幅な減少)…当該年度の保険料収入額の10%
- ◆支出増のリスク(保険給付費の大幅な増加)…当該年度の保険給付費額の10%

### (2) 2019年度以降

別途積立金基準額に到達する2019年度以降は、**収支を均衡させるために、料率改定が必要かどうかを検討して料率を決定**していきます。

## 3. 引上げ分の事業主と被保険者の保険料負担割合について

被保険者負担、経営への影響、厚生労働省の指導や他健保の動向を勘案し検討した結果、以下のとおりとします。

### 【保険料負担割合】

8.5%以下…現在の負担割合を維持	(事業主6割 : 被保険者4割)
8.5%超～9.5%以下	(事業主5.5割 : 被保険者4.5割)
9.5%超	(事業主5割 : 被保険者5割)

# 保険料がなぜあがるの???

2011年度から2015年度の収支予測のうち、特に健保財政に影響の大きい、健康保険料収入と保険給付費・納付金支出、さらに別途積立金の推移を表にしました。

年度	収入		支出		別途積立金
	健康保険料	保険給付費	納付金		
2011年度	492	329	138	324	
2012年度	498	340	154	300	
2013年度	507	361	178	239	
2014年度	515	380	189	157	
2015年度	525	401	205	47	
2011から2015年度の増減額	33	72	67	▲277	
2011から2015年度の年平均増減率	1.7%	5.4%	12.3%	▲21.4%	

被保険者の増加のためです。

- ・高齢化や医療の高度化
  - ・加入者数の増加
- のために増えています。

高齢者医療費の増加に伴い大幅に増加しています。

保険給付費や納付金の大幅な増加により急激に減少します。

### 納付金ってなに？

本来、皆さんのために使われる健康保険料のうち、178億円(2013年度予算ベース)もの多額のお金が納付金にあてられています。この納付金とは何でしょう？

主な納付金として、前期高齢者(65～74歳)納付金と後期高齢者(75歳以上)支援金があります。高齢者の医療費は非常に高いため、**高齢者の負担や公費(税金)**だけではまかなうことができません。そこで、**現役世代の健康保険料**で支えることになっています。しかしながら、全国の健康保健組合の多くが過度な負担をしいられ、赤字に陥っていることから、上部団体である健康保険組合連合会を通して、負担の軽減を訴えています！

収入が伸び悩む中、保険給付費や納付金の大幅な増加により、収支は急激に悪化しています。このため、来年度から少しずつ保険料を引き上げざるを得ない状況にありますので、健保としての医療費抑制に向けた取組事例を紹介し、加入者の協力を呼びかけていきます。

## 公 告

### 組合規約の改定について

①健保事務所移転に伴い、組合規約第3条を以下のとおり改定します。(11/18付)

(組合の事務所等)

第3条 組合の事務所は、次の場所に置く。

所在地 東京都千代田区丸の内2丁目2番3号

②報告第5号の三菱電機コントロールソフトウェア株式会社の事業所一括適用に伴い、規約第4条別表(1)のうち、以下の事業所を削除する。(10/31付)

三菱電機コントロールソフトウェア株式会社伊丹事業所

三菱電機コントロールソフトウェア株式会社姫路事業所

三菱電機コントロールソフトウェア株式会社長崎事業所

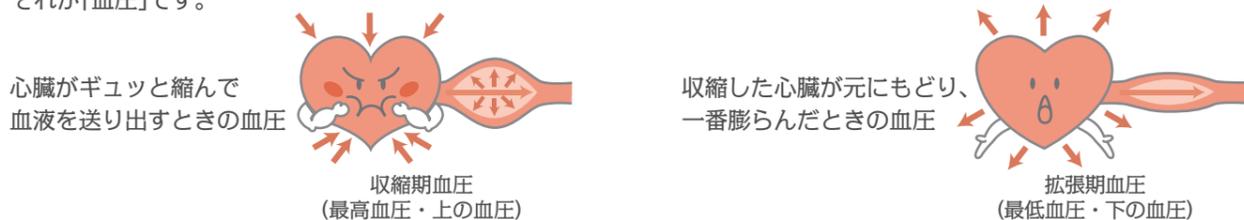
# 高血圧を防ごう!

若い頃は血圧が低かったのに、年齢を重ねていくにつれ、血圧の値が上がってきていませんか？  
それは、年齢とともに血管のやわらかさが失われていくために、高血圧と診断される割合が高くなります。  
血圧が少し高いくらいでは、ほとんど自覚症状はありませんが、高血圧の状態を放置すると動脈硬化をまねき、脳卒中や心臓病、腎疾患など多くの疾病を引き起こしやすくなります。  
特に、気温が下がるこれからの時期は血圧が高くなりやすい時期なので、注意が必要です。

監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

## 1 血圧は血管にかかる圧力

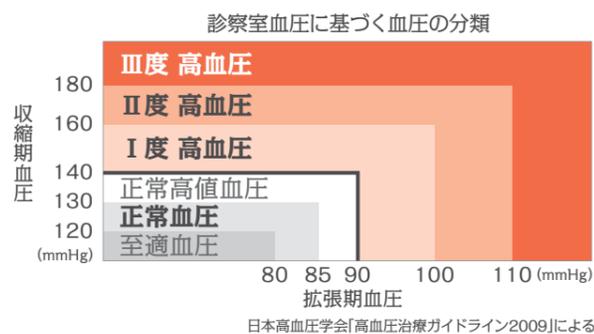
血液は心臓の力で全身に送りだされていますが、心臓から押し出された血液が全身をめぐる血管の壁を内側から押す力、それが「血圧」です。



### 高血圧の基準は？

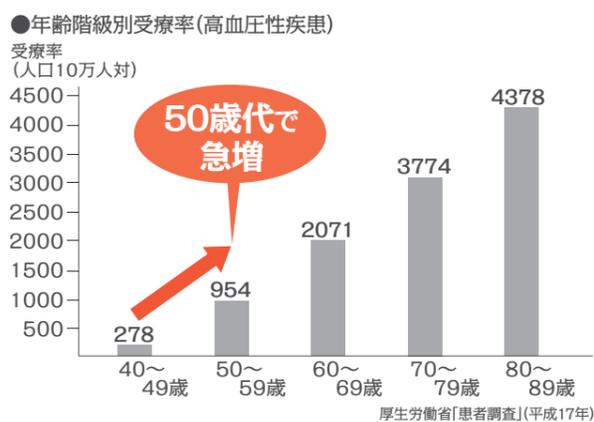
収縮期血圧140、拡張期血圧が90、どちらかがそれ以上の値になると高血圧と診断されます。まずはあなたの血圧をチェックしてみましょう！

※血圧が低い「低血圧」は特に基準はなく治療などの心配はありません。めまいや立ちくらみなどを感じる方は、急に立ち上がらないなど気をつけましょう。



### 高血圧を数字でみると

年代別でみると、50歳代で急激に上昇しています。心筋梗塞や脳卒中など合併症予防には症状が現れる前に早めの対策が効果的です！



## 2 正しい計り方

血圧は、食事、飲酒、喫煙、運動、入浴、仕事など、日常生活のさまざまな状況によって変動します。測定前1時間位は食事・入浴・運動は避けましょう。

### 家庭や職場で血圧チェックのおすすめ！

夜間や早朝、職場でのみ血圧が高くなる方は「仮面高血圧」と言われ、気づかれずに放置されがちです。家庭や職場でも定期的に測定して高い状態が続いたら医師に相談を！



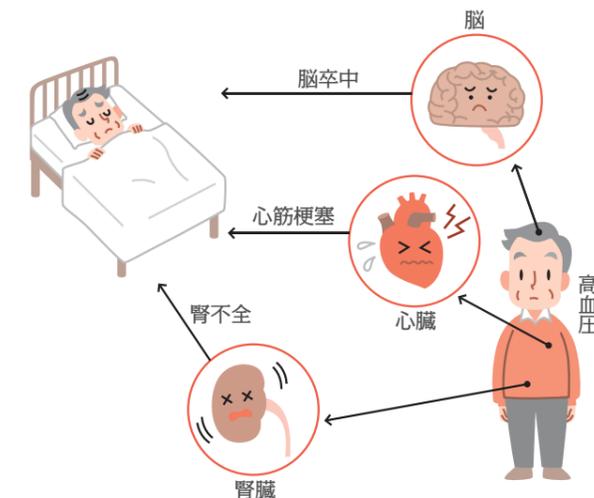
## 3 怖いのは合併症！高血圧は「サイレントキラー」

高血圧は症状がないにもかかわらず、放っておくと寿命を縮めることにつながるから「サイレントキラー：静かなる殺人者」と呼ばれています。

血圧が高いまま放置しておくと、いろいろな合併症が起こります。

心臓に負担がかかると「狭心症」や「心筋梗塞」などを起こしやすくなります。脳の血管に高い圧力がかかると血管が詰まったり、破れたりして「脳卒中」が起こります。腎臓にある細い血管に障害が起こると「腎不全」になります。

高血圧そのものは死亡の原因にはなりません、血圧が高いことによって起こるさまざまな合併症によって寿命を縮めてしまうのです。



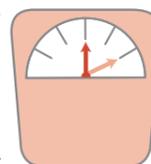
## 4 改善のポイントは？

高血圧は、体質(遺伝的体質)などさまざまな要因が絡み合っていますが、減塩や減量をすることによって、血圧を下げる効果があることがはっきりしています。遺伝的体質は変えられませんが、生活習慣は変えられます！

●食塩の摂取量を減らす



●体重を減らす



目安はBMI 25以下  
BMI = (体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)])

●ウォーキングなど適度な酸素運動を



※詳しくは、次号83号でご紹介します！

### ポイント 冬場の工夫「温度差を少なく！」

暖かい所から急に寒い所へ出る、冷たい水にさわるなど急激な温度変化は血管が収縮し、血圧が上がります。外出時や入浴時など温度差をなるべく少なくするよう工夫しましょう。

**自宅で**

- 着替えは部屋を暖かくしてから
- 洗顔はぬるま湯で
- 朝一番の喫煙は危険
- トイレは暖かく

**外出時**

- マスクやマフラー、手袋で肌の露出部分を少なく

**入浴時**

5℃以内

- 湯船につかる前に足にかけ湯を
- ぬるめ(40℃ぐらい)の風呂に5~10分間位
- 肩までつからず胸の辺りまで
- 脱衣所、浴室、温度差を少なく5℃以内を目安に

### 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25年保険料納付証明書」は、平成26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。(確定申告で必要になることがあります)



## 第4回 「継続」を支えたのは、具体的な目標と3つの力!

継続できない≠意志が弱い

特定保健指導2回目という戸間さん。今回の課題は、多くの人が抱える「継続」。この課題を克服できたのは、具体的な目標を設定したこと。そして、戸間さんの強みでもある3つの力。それは①マイペースカ、②メリハリカ、③向上力でした。

47歳現役ラグーマン。2年前、特定保健指導を受け、減量成功体験がある。目指すゴールは、内臓脂肪を減らして、1年後のインボディ測定で良い結果を出すこと。

多田電機株式会社  
戸間 浩二さん

喫煙有り、あめが好き

**目標** 体重  
マイナス**3kg**前後  
(6ヶ月後)

インボディ測定とは  
体内水分量やたんぱく質、ミネラルなどの体成分や、部位別の筋肉量、脂肪量、左右のバランスなどを知ることができる機器測定です。公共施設のトレーニングルームやスポーツジムなどでも受けられます。

〈2012年度健診結果〉

**体重** 79.5kg **BMI** 27.2

**腹囲** 84.0cm **中性脂肪** 220

※ 保健指導目安: BMI 25以上 腹囲 85以上 中性脂肪 150以上

2012年9月 初回

**体重** 78.9kg **腹囲** 85.8cm

【準備期】3つの力! その① **無理しないマイペースカを発揮!**

ミルク砂糖コーヒー(3杯)  
**180kcal**

↓ マイナス**162kcal**

スラックコーヒー(3杯)  
**18kcal**

2年前、減量を目指したときに、お酒の量を毎日から週3日に、コーヒーをミルク砂糖有りからスラックに変えました。今も継続中です。ただ、ご飯の量は1食2杯に戻り、好きなあめはやめました。間食が多くなってしまいました。

ご飯や間食を減らす取り組みは、内臓脂肪を減らし、戸間さんの目標であるインボディ測定値でも効果が期待できますよ。現在、昼食と夕食のご飯量が少し多いようですので、戸間さんが取り組みやすい方から調整してみませんか。

**目標設定**  
昼食のご飯の量を**1/2**にする。  
夕食後の間食は**週末だけ楽しむ**。

2012年12月 2回目

**体重** 77.6kg **腹囲** 83.8cm (初回比較 体重▲1.3kg、腹囲▲2.0cm)

【実行期】3つの力! その② **息抜き上手のメリハリカ ご褒美デーを作る!**

「時間と量」のポイント!

①時間: 19時頃迄  
※寝る前など夕食後の遅い時間帯は食べない  
※ベストな時間は午後3時前後(脂肪を蓄積する指令を出すたんぱく質[BMAL1]の分泌が最も少ない時間帯)

②量: 1日200kcal以内

12月

ごほうBDAY

昼食のご飯1/2は順調に実行できています。仕事が忙しい時は特に間食したくなるのですが、週1回、間食OKの**ご褒美デー**を作ったり、**体を動かしたり**しています。2週間前から**夕食のご飯も1杯**にしました。

間食は「時間と量」を守れば、食べても大丈夫です。頑張っている自分への**ご褒美**も継続するためにはとても大切なことですね。

**目標設定**  
初回面談の目標継続  
+  
夕食のご飯を**1杯**にする。

2013年3月 3回目

**体重** 74.9kg **腹囲** 81.0cm (初回比較 体重▲4.0kg、腹囲▲4.8cm)

【維持期】3つの力! その③ **+αを目指す向上力 無理なくできる範囲で!**

目標が達成できたり、できなかったりする時期がありますが、例えばご飯が欲しくなったときは、**野菜を多く**食べるようにして調整しています。それと、通勤時に「**1駅ウォーキング**」をやったり、たばこは**職場喫煙を控え**、吸いたい時は家で吸うように心がけています。

決して無理をせず、**できる範囲で+αの**ことを取り入れる向上心は、自己管理する上でとても良い力になっていますね。この調子だと、目指しているインボディ測定会も期待出来そうですね。

〈2013年度健診結果〉

**体重** 75.4kg **BMI** 25.7

**腹囲** 81.0cm

**中性脂肪** 121

目標達成  
体重-4kg 大成功!!  
リスク改善!

やったー!

「継続」が一番の課題でしたが、**生活の一部として**体に良いことを取り入れ、さらに、頑張った自分への**ご褒美**も用意したことで、無理せず、楽しく減量が出来ました。保健指導で食事面でのケアをして頂いたことも大きかったです。

なんと! **強靱体型と判別! 胴体を中心に脂肪が減少!**

	体重	胴体脂肪量	体脂肪率	フィットネススコア*
2012年5月	80.9kg	7.9kg	18.7%	87点
2013年5月	75.5kg	5.8kg	15.5%	88点
成果	▲5.4kg	▲2.1kg	▲3.2%	プラス1点

\*フィットネススコア  
主に筋肉量と体脂肪量の全体的バランスを点数化したもの。高得点の場合、体重、体脂肪が標準範囲にコントロールされ、かつ筋肉量が多い状態を指すため、健康的なウエイトコントロールが実践できていると言える。

### 減量を成功させるアイデア ~間食の上手な選び方~

**甘いもの**

アーモンドチョコレート (3粒) 114kcal → ノンシュガーあめ (3個) 27kcal

ショートケーキ (1個) 275kcal → シュークリーム (1個) 195kcal

カスタードプリン (ホイップクリーム付き) 150kcal → コーヒーゼリー (ミルク付き) 51kcal

**塩辛いもの**

アメリカンドッグ (ケチャップマスタード付き) 334kcal → 肉まん 251kcal

ポテトスナック菓子 (カップ入り 65g) 325kcal → 薄焼きせんべい (65g) 242kcal

たこ焼き 6個 (マヨネーズ付き) 336kcal → たこ焼き 6個 (マヨネーズなし) 281kcal

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。

# 体を休めてストレス対策

ストレスのもとになるストレスラーは避けられませんが、「ストレスを感じる」「ストレスを貯めてしまう」のも、決めるのは「自分自身」の受け止め方です。「食事」「運動」に加えて「休養」も、受け止め方をコントロールする役割となります。ストレスとうまく付き合える自分をつくりましょう。

監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

## 1 休養とは

休養は、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復する「休む」という側面と、明日に向かっての身体的、精神的に鋭気を「養う」という二つの側面があり、2種類の休養があります。効果的な休養をとるには、状況に合わせて消極的休養と積極的休養を上手にとることが大切です。

**1・積極的休養** …… 軽い運動や趣味を楽しむなど、活動をすることで血行を促進し疲労を解消する。

**2・消極的休養** …… 睡眠をとる、横になる、などで疲労を解消する。

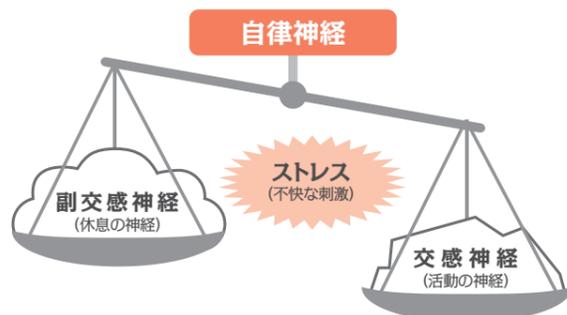
「休養」と聞くと身体を休めることが思い浮かびますが、活動することも「休養」になるのです。デスクワークなどで疲れた時は、軽い体操や歩行などで少し身体を動かしてみることもよいでしょう。

## 2 休養と自律神経の働き

「自律神経」は、呼吸や心臓の動きなど、自分の意志でコントロールできない内臓の働きやホルモンの分泌を調整しています。「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、このバランスをとることが休養の上手なポイントです！

**交感神経** …… 心身が活動しているときに働く神経で、主に日中働きます。

**副交感神経** …… 心身が休息しているときに働く神経で、主に夜眠っているときに働き、リラックスしたり、昼間の緊張をゆるめます。



### 休養には「副交感神経」がポイント

自律神経のバランスを保つには、「食事」「運動」「睡眠」など生活習慣を整える事が必要ですが、特に「睡眠」は副交感神経を働かせ、心身の休息には大切なポイントです。質の良い睡眠をとることで、休養にもつなげられます。

バランスが崩れると…  
副交感神経がきちんと働かなければ、休息が不十分となり、心や身体の疲労がなかなか回復できない状態に。眠れない、朝起きられないという症状があらわれることもあります。

## 3 休養のポイントは睡眠!

睡眠中には成長ホルモンなどさまざまなホルモンが分泌され、疲れた身体の修復を行います。疲労回復には、質の良い睡眠が不可欠です。質の良い睡眠には、「体内リズム」と「眠る前」がポイントです。まずは、できることを見つけてみましょう！

**リズムを整える**

- ※ 平日 休日
- ※ 同じ時間に起きる。休日もほぼ同じ時間に起きることで、休み明けの朝もすっきりします
- ※ 朝食を食べる。一日のリズムが整い、脳のエネルギー補給にもなります
- ※ 朝日を浴びて、体内時計をリセットします
- ※ 昼寝は、20～30分程度がおすすめです

**眠る前**

- ※ ウォーキングなどの軽い運動は睡眠の質がアップ。眠る直前の激しい運動は控えめに
- ※ コーヒー・紅茶などカフェインを含む飲み物、タバコは避ける。就寝4時間前までが目安です
- ※ 暖色系の照明がスムーズな眠りに。眠気を誘うホルモン「メラトニン」の分泌を高めます
- ※ リラックスタイムをもつ。ゆっくり入浴する、ストレッチや好きな音楽を聴くなど、自分がリラックスできることを見つけましょう

※睡眠については、アントレ78号の「快眠のススメ」もご参考に！

## 4 リラックスのために 腹式呼吸を

息は自らの心と書くように、呼吸と心は密接な関係があるといわれています。深呼吸をすると不思議と気持ちが落ち着くを感じる方も多いと思います。特に腹式呼吸の場合は深く息を吐くので、副交感神経が活発に働き、リラックス効果が高まります。呼吸を整えることで、心を整えましょう。



### ポイント！呼吸はゆっくりと

眠る前や、お昼休みなど少しの時間でも行えます。リラックスした姿勢で、自分の呼吸に意識を傾けましょう。ゆっくり深呼吸するだけでも、落ち着いた気持ちになりますね。まずは深くゆっくりとした呼吸をしてみましょう！

※今回でシリーズ「ストレスに強くなる」は終了です。

**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**

**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><b>電話健康相談&lt;無料&gt;</b> (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><b>電話メンタルヘルス相談</b> &lt;年間5回まで無料&gt;</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><b>メンタルヘルス</b> 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。 <a href="http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html">http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html</a></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。 <b>03-5299-3155</b>(KDDI専用回線)</p>
--	--	---	--

# 3ステップ

ヘルシークッキング

餅ピザは味付けも簡単です。長ねぎは加熱すると甘みが増すので、お子様のおやつにもなります。  
\*小さなお子様、ご高齢の方へは、小さく切るなど、ご配慮下さい。



レシピ考案: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  
管理栄養士  
安井 美佳

## なめ茸と長ねぎの餅ピザ

お正月の残りで活用!簡単フライパン調理

調理時間 10分

1人分 **245kcal**  
タンパク質7.3g  
脂質4.8g  
塩分0.6g



### 材料(2人分)

切り餅(50g).....3個  
なめ茸佃煮.....大さじ1  
長ねぎ.....1/2本  
とろけるチーズ.....30g  
刻みのり.....少々

### 作り方

- ①長ねぎはみじん切り、切り餅は厚さを半分に切っておく。
- ②餅を重ねないようにフライパンに並べ、少量の水を入れ、蓋をして焼く。餅が溶けてくっついてきたら裏返し、なめ茸佃煮、長ねぎ、チーズをのせ、蓋をしてチーズが溶ける程度に焼く。
- ③好みに刻みのりをのせる。

### ヘルシーポイント...〈オイルカット〉

テフロン加工のフライパンを使用し、油は使用せず。生地を餅にすることで、ピザ生地に含まれる油分もカットできます。



## 塩麴ポトフ

電子レンジを併用して時短煮込み調理

### 材料(4人分)

たら(鍋もの用カット)....4切れ 塩麴.....大さじ1  
キャベツ.....1/2玉 ブラックペッパー...少々  
玉ねぎ.....1個 〈スープ〉  
にんじん.....1/2本 コンソメ.....小さじ1  
葉付きかぶ.....1個 水.....3カップ

### 作り方

- ①塩麴大さじ1をたら全体につけ、10分程度おく。芯を残したままのキャベツ、玉ねぎは大きめのザク切り、にんじんは乱切り、かぶは葉の部分を取り1/4カットにし、葉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぶは耐熱容器に入れ、電子レンジで6分(600W)加熱する。その間に、鍋でスープを作っておく。
- ③電子レンジ加熱が終了後、野菜とたらを鍋に入れ、蓋を閉めて2分加熱する。最後にかぶの葉と塩麴大さじ1/2(分量外)を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。ブラックペッパー、パセリをふる。

### ヘルシーポイント...〈減塩〉

塩麴を加えることでうま味が増し、塩の使用量も少量で済みます。



### ★塩麴の効果★

酵素の働きで食材に含まれるデンプン、タンパク質を分解し、食材を柔らかくします。また、糖、アミノ酸、グルタミン酸を作りだし、食材のうま味、甘味をUPさせます。

調理時間 20分

1人分 **101kcal**  
タンパク質9.6g  
脂質0.4g  
塩分1.6g



## 教えてメルポ! かしこい患者になる秘訣 シリーズ

### 第五回 賢く花粉症シーズンを乗り切りましょう!

## ジェネリック(医薬品)で薬代の負担を軽くする!

★先発品との薬価比較例 ※薬は一例です。 ※ジェネリック医薬品は最低価格を例示しています。 ※金額差は薬代(10割負担)で表記。自己負担との差ではありませんのでご注意ください。

抗ヒスタミン剤(第二世代)	アレルギー性鼻炎治療薬	抗アレルギー点眼薬
先発薬 1錠 146.0円 → ジェネリック薬 1錠 30.3円 約1/5	先発薬 1瓶 818.9円 → ジェネリック薬 1瓶 429.0円 約半額	先発薬 5ml 733.1円 → ジェネリック薬 5ml 190.1円 約1/4

ジェネリックカードをお持ちでない方はホームページからダウンロードできます。

<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→健保からのお知らせ

→H22年8月 ◆「ジェネリック医薬品お願いカード」

を活用



### ★薬局・ドラッグストアで薬を購入もおすすめ

最近、医療用の成分が配合された薬も多く薬局の店頭で買えるようになりました。忙しくて病院に行けない方は、薬局・ドラッグストアの薬剤師に相談しましょう。

インターネットで詳しくcheck

- 健康保険組合連合会:医薬品取扱い薬局検索 [http://www.kenporen.com/oyakudachi/generic\\_yakkyoku/](http://www.kenporen.com/oyakudachi/generic_yakkyoku/)
- 日本ジェネリック医薬品学会:かんじやさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>



### お知らせ! アレルギー性疾患のお薬を使っている方へ

昨年の春先に花粉症などのアレルギー性疾患のお薬を使っている方で、ジェネリックに切り替えるとお薬代が1か月に500円以上安くなる方に、健保から「お薬についてのお知らせ」を1月にお送りします。ぜひ、ジェネリックへの切り替えもご検討ください。



# 伊豆の厳選食材を堪能するお料理 温泉に浸りながら楽しむ絶景

## 伊豆高原 五景館 高陽楼



### 伊豆大島を望む、展望温泉大浴場

まぶしい木々の緑、穏やかに波打つ海とどこまでも続く美しい空の青。伊豆の良質な温泉に浸りながら「色に癒されていく」。そんな贅沢な時間を満喫してください。



女湯



高陽楼のここがおススメ!!

なんととっても一番はお料理。金目鯛や鮑など新鮮な海の幸を中心にお腹いっぱいご堪能頂けます。朝食では目の前で焼き上げる「アジの干物」が好評です!!

### 海の幸、山の幸、伊豆大自然の恵み



伊豆の海・山に囲まれた五景館高陽楼ならではの、地元でとれた新鮮で最高の食材を中心に、料理人が心を込めてお作りする、四季折々の和食膳をぜひご堪能ください。

### お部屋のご案内



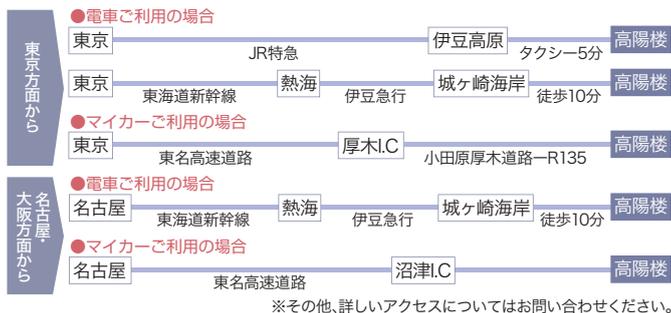
洗練された空気が漂う和風室、木のぬくもりを感じる和室。あなた好みのこだわりスタイルで日常の疲れを癒していただけます。

### ウォーキングマップ

伊豆高原 五景館 高陽楼近隣のウォーキングマップです。



### 【アクセス】



### 伊豆高原 五景館 高陽楼

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1092-2

ご予約はゆとライフ又はお電話で  
URL <http://www.yutolife.com>  
電話 0120-311-260



### 編集後記

### インフルエンザ対策は日頃の健康管理の徹底から

明けましておめでとうございます。  
これからの時期、冬本番になります。寒さで毎日つらいですが、健康管理には充分にお気をつけてくださいね。  
1月～2月にかけてインフルエンザ流行のピークとなります。  
予防として、まずは睡眠、休養、バランスの良い食事など、日頃からの健康管理が重要です。  
うがい、手洗いも励行して予防につとめましょう。また体調不良時には無理して出勤せず、速やかに近医に受診されるなどをして、職場内での感染拡大防止に努めてください。  
以上、保健師からのお願いでした。  
(永谷 有賀里)

### 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