

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

けんぽ広報誌

No.83

2014 / SPRING

三菱電機健康保険組合

横浜みなとみらい [MELONDIAあざみ野より電車で35分]

観光地、行楽地として子供から大人まで多くの人で賑わう。春には、約500mの「さくら通り」沿いに、約100本のソメイヨシノが花を咲かせ、近代的なみなとみらい風景に華やかさを添える。

新企画
はじまります!

人間関係がラクになるコミュニケーション術 P6

保養所から行く 横浜・東京グルメショッピングツアー P8

私の健康法 聞いてください! P10

ぶちアレンジ 満腹ヘルシー定番おかず 巻末

2014年度 健保予算 P2

健診制度のご案内 P4

ながら運動のススメ(最終回) P11

生活習慣病シリーズ 高血圧 P12



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

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

2014年度健保予算

三菱電機健康保険組合の2014年度の予算が、去る2月14日に開催の第116回健保組合会において可決・承認されましたので、概要をご報告します。

引き続き赤字です

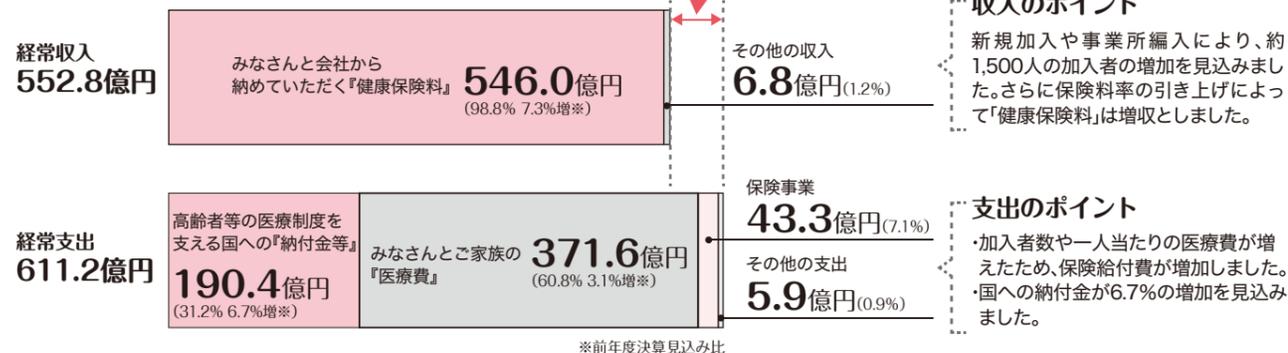


健康保険 経常収支58.4億円の赤字の見込み

10月28日に開催された第115回組合会において、2014年度より健康保険料率を0.5%引き上げ8.3%とすることが可決・承認されました。これにより、2014年度の赤字幅は縮小するものの、医療費及びそれに連動した国への納付金の増加も見込まれる中での予算編成となりました。

～2014年度予算経常収支の内訳～

58.4億円の赤字
積立金等からの補てん



58.4億円の赤字補填するため今年度の決算残金の内、29.7億円を来年度に繰越すとともに、別途積立金から63.3億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、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。今年度も引き続き中期的財政健全化に向けた取り組みを強化していきます。

介護保険

2014年度予算、総枠57.1億円 介護保険料率を1.34%に変更 (0.04%増率改定)

2014年度第2号被保険者1人当り負担見込額が、63,300円(2013年度 59,800円)に増額改定され、現行の料率(1.3%)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0.04%上げ、1.34%とします。

【2014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	5,710,096	介護納付金	5,646,856
繰越金・繰入金	0	積立金	63,240
雑収入	300	還付金	300
合計	5,710,396	合計	5,710,396

単位:千円

2014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 (2013年度と同額)
- ・一般保険料：21,580円/月(2013年度:20,280円/月)
- ・介護保険料：3,484円/月(2013年度:3,380円/月)

2014年度 任意継続被保険者標準報酬月額の改定について

- ・任継被保険者の標準報酬月額の上限額：380,000円 (2013年度と同額)

2014年度以降の健全な財政運営に向けて

当健保は、2011年度9年ぶりに赤字を計上。経常収支7.3億円の赤字となり、2012年度は、30.3億円、2013年度は約70億円と更なる赤字幅の拡大が見込まれています。

当健保での財政悪化の要因

医療費の増加

当健保の保険給付費(医療費、その他給付費)
2010年度310.7億円 ⇒ 2013年度<見込>356.0億円 …約45億円(年平均5%)増加

国への高齢者医療納付金の増加

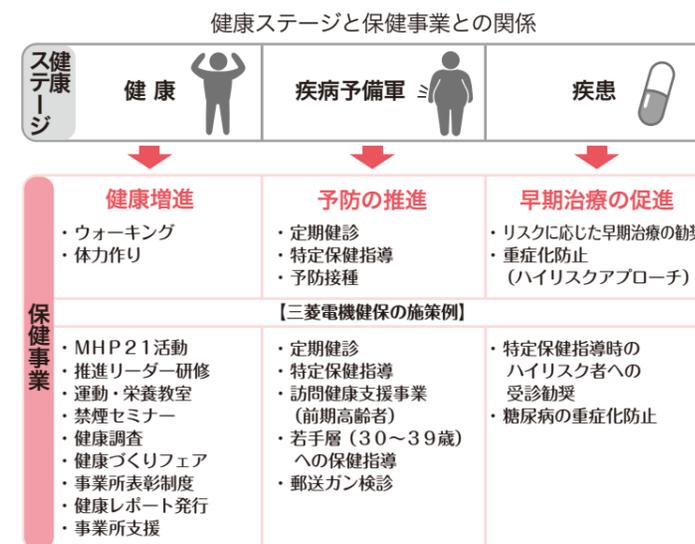
当健保の納付金
2010年度118.0億円 ⇒ 2013年度<見込>185.0億円 …約67億円(年平均19%)増加

【当健保での取り組み】

当健保を含めた全国の健康保険組合で財政が悪化しており、健康保険組合連合会を中心に高齢者医療制度への納付金・支援金の分担等の影響で続々と解散の危機に直面している健康保険組合の現状を国政へ訴え、高齢者医療制度への公費投入等、現行の負担方法の見直しを強く働きかけています。

また、当健保としては、右記のような健康ステージ毎の保健事業に取り組み、皆様の健康向上と医療費の増加抑制を図る取り組みを継続的に実施しています。

健康でいきいきと生活することが、皆様にとって最も幸せなことであり、健保組合の目指すところでもあります。そのためには、一人ひとりがご自身の生活習慣を見直したり、自主的に運動に取り組むなど、からだも心も大切にすることがなにより重要です。まずはご自身でできることから始めてください。



費用削減しました!

資格の再確認による国への納付金削減

三菱電機健保では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者資格の再確認を実施しております。2ページの経常支出にある「国への納付金※」の金額は、三菱電機健保に加入している全ての人数で決定します。そのため、被扶養者の資格を確認し、扶養認定基準に該当しない方に脱退いただくことにより、後期高齢者支援金の適正化にもつながります。

<検認による後期高齢者支援金削減金額>

項目	2011年度	2012年度	2013年度	3年間合計
被扶養者資格確認により資格喪失した人数	757人	565人	299人	1,621人
一人当たりの後期高齢者支援金額	27,727円	32,998円	34,985円	-
後期高齢者支援金削減額	2,098万円	1,864万円	1,046万円	5,009万円

この3年間で5千万円の削減!

今年もご協力ください!

2014年度被扶養者資格の再確認について

今年度の被扶養者資格の再確認は、一般被保険者(現役従業員)の19歳~38歳の被扶養者を対象に調査を実施します。対象となる被扶養者がいる被保険者には、6月中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ご提出いただくようご協力お願いいたします。

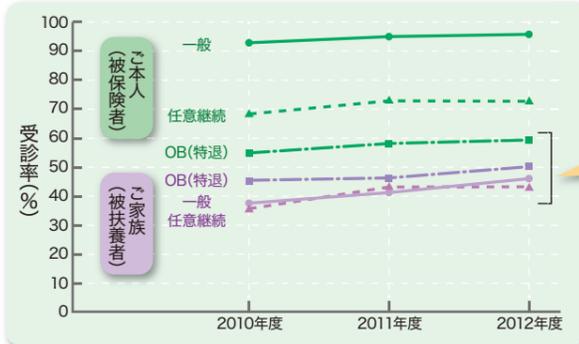
●春は就職(収入増)などにより、被扶養者の人数等に変動が生じる季節です。被扶養者に異動があった場合は健保組合への手続きが必要となりますので、忘れずをお願いします。

健診を受けていますか？

当健保の健診は、皆様の健康維持・増進対策の一環となるよう、内容が充実していることはご存知ですか？
毎年同じ時期、同じ健診機関を受診することで、検査結果の変化を把握することが習慣化し、健康管理だけでなく、病気の早期発見にもつながります。まず「受けてみる」という初めの1歩が大事です。

当健保の特定健診受診状況

毎年受診率は高くなっています。しかし、年に1回の健診受診の義務があり、会社が受診サポートを行う一般の被保険者と比べるとOB(特例退職被保険者)やご家族(被扶養者)の受診率は低い状況です。



働いている人は
 ほぼ100%。
 それなのに
 OBやご家族の
 およそ2人に1人は
 受けていないようす...

なぜ健康診断を受けないのですか？

病院に通っているから

病院での検査は目的が違います

「病院で検査をしているから安心」というご意見をよくお聞きします。病院での検査は、治療中の疾患に関する項目が中心となるため、健康診断のように生活習慣病のリスク管理とは目的が違います。健康診断と同じように検査を受けているつもりでも「実際の項目は違う」ということもありえます。

パート先で受診しています

当健保の内容は充実しています

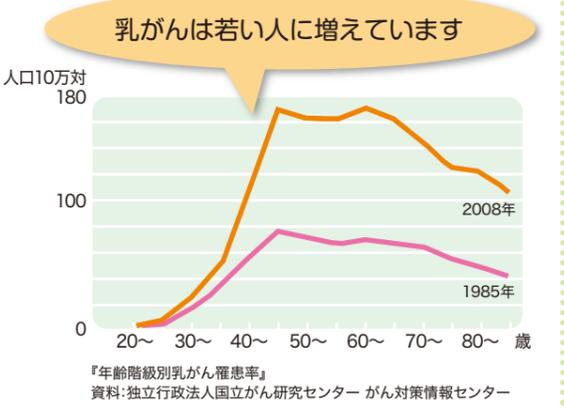
パート先での健診項目が、法的に定められている内容(法定健診項目)の範囲ではありませんか。一度確認してみましょう。健保組合の健診制度は法定項目以上に**手厚い内容で実施**されています。例えば、女性であれば健診費用の高い**婦人科健診**も含まれ、とてもお得です。

検査項目	健保指定の健診項目	法定健診項目
身体計測	○	○
血圧測定	○	○
血液検査	○	△
心電図検査	○	○
胸部X線	○	○
胃部レントゲン	○	×
便潜血検査	○	×
エコー検査	○	×
婦人科健診	○	×

若いから大丈夫

若い年代の病気も増えています

生活習慣病は、高齢者の病気ではありません。例えば「乳がん」は、30歳代から増え始め幅広い年代層で増えており、一生の間に乳がんになる確率は14人に1人ともいわれています。早期発見が治療のカギ、自分のため、家族のために毎年の健康診断でチェックすることが大切です。



調子が悪くなったら病院に行けばいいよ

症状なく進行する病気が生活習慣病です

生活習慣病は「沈黙の病気」とも言われます。初期は自覚症状がほとんどないため、気づかない間に病気が進行することも。「健康診断」によるがんの発見と、症状がでたり、シコリを見つけるなど、何らかの自覚症状があって受診・発見された場合を比較すると、各部位別の5年生存率に大きな差があり、**健康診断での早期発見が重要なこと**がわかります。

がんを健診等で発見した方が5年生存率が高くなります

部位	検診・健診による発見		その他・外来受診などによる発見	
	症例数	5年相対生存率	症例数	5年相対生存率
胃がん	10,441件	87.8%	32,958件	53.3%
大腸がん	5,380件	91.9%	24,931件	62.4%
乳がん	1,360件	92.8%	12,550件	83.7%
子宮がん	714件	94.1%	4,537件	71.3%
肺がん	4,249件	45.8%	16,332件	16.3%

『各がんの発見経緯別5年相対生存率』(財)がん研究振興財団「がんの統計05」より ※1993~96年診断患者、6登録(宮城・山形・新潟・福井・大阪・長崎)集計結果

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。
※2015年3月31日現在、35歳以上の方にご案内をお送りします。

	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。	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

◆詳しくは黄色い封筒「平成26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)



※上限はOB 25,000円、被扶養者 23,000円



アサーションを身につけよう

第1回 アサーションを知る

誰もが気持ちの良いコミュニケーションをとり、よりよい人間関係をもちたいと望んでいます。

しかし、「思ったことが言えない」と悩んでしまったり、自分の意見を押し通そうとして攻撃的な言い方をしたことはないでしょうか。

こういったコミュニケーション方法は、人間関係に疲れたり、良い関係を壊すものになるため、適切に自分の気持ちを表現する力、つまり自己表現力を高めることが大切です。それは、ストレスを自分でコントロールする意味で、とても重要です。自己表現力を高める「アサーション」について全4回シリーズでお伝えしていきます。

assertion
“アサーション”って何？
(アサーティブ)

よりよい人間関係を築くための コミュニケーション方法の1つ

自分の気持ち、考えなどを自分も相手も共に尊重しながら伝えるコミュニケーション方法です。

「人は皆考え方や感じ方が違う」「自分の考えや感じ方は自由をもっていい」「人は対等である」「I」「NO」を伝えても、つながっていける関係がある」…つまり無理をせず、等身大の自分でも大丈夫という感覚が自分の中に少しずつ広がっていき、率直なコミュニケーションがそれほど難しいことではないと感じていけることがアサーションの一番の魅力です。

あなたはこんな場面するときどんな言動をしますか？

トラブル発生!	非主張的	アサーティブ	攻撃的
外食中 注文と違うものが出てきた 客(あなた) 店員	 不理解 何も言わない	 謝罪 テーブルに呼び、替えてほしいとていねいに頼む	 不快感 違うじゃないか! 大声で怒鳴りもう一皿要求。夕食の雰囲気はすっかり台無し
親子関係 子どもが深夜に帰ってきた 親(あなた) 子	 不理解 …… 帰ってきたのを見て、何も言わず、黙って眠りにつく	 反省 心配してたのよ。電話してほしいわ 相手を責めずに、はっきりと自分の気持ちを伝える	 不快感 何時だと思ってるのよ!! いきなり怒鳴る

参考：平木典子『自分の気持ちをきちんと伝える技術』PHP 研究所, 2009, 29P

コミュニケーションタイプには3つある

自分のことだけを主張する

攻撃的タイプ



“メタボ卒業のために毎日ポチの散歩とゴミ捨てをする”って言ったんだから、ちゃんと行ってよ!



自分が中心で、相手を考えないやり方です。

自分の気持ちは抑えていませんが、相手の気持ちを考慮していないので、不快な思いをさせます。また、どんなに優しい口調で言っても、相手に選択の余地のない状況で頼むなど、相手を思い通りに動かそうとする態度です。

相手を常に優先し自分のことを後回しにする

非主張的タイプ



(今週は残業続きで疲れてるのに…) わかったよ、行くよ、行けばいいんでしょ…

自分の感情は押し殺して、相手に合わせるやり方です。

相手を配慮しているようにも見えますが、自分の気持ちにも、相手にも率直ではありません。自分の気持ちを抑えていると、欲求不満がつのり、「やってあげた」という恩着せがましい気持ちや、「人の気も知らないで」という恨みがましい気持ちになります。

まず自分のことを考えるが相手も尊重する

アサーティブタイプ



ごめんなさい、今日は会社の健康イベントがあるから、パパと一緒にポチの散歩行けないの。明日なら大丈夫よ



自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手も大切にしたりやり方です。

攻撃的な方法でも、非主張的な方法でもなく自分の気持ち、考え、信念に対して正直・率直に、また、その場にふさわしい方法で表現します。

アサーティブになる第一歩は？

いつアサーティブでないか振り返る

どんなときにも攻撃的な表現しかできない人や、非主張的な表現しかできない人もいます。また、友人など気心が知れた人に対してはアサーティブでいられるのに、親や上司などにはいつも非主張的に、子どもや部下などには攻撃的になってしまうなど、状況によってアサーティブな表現ができない人もいます。自分の日頃の言動を振り返ることから始めましょう。

お互いが歩み寄る

どんなにアサーティブに表現したとしても、それが相手に受け入れてもらえるとは限りません。率直な意見を出し合えば、相手の意見に賛同できないことも出てくるでしょう。その時に、攻撃的に相手を打ち負かしたり、非主張的に合わせたりするのではなく、お互いが歩み寄って一番良い妥協点を探ることがアサーティブなあり方です。

次号は、「自身のアサーション度をチェックしよう」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)

私たち 行ってきました!!! 保養所から行く 横浜・東京 グルメ&ショッピングツアー

三菱電機労働組合・保養所/MELONDIA あざみ野

三菱電機 鎌倉製作所 総務部
森 裕美さん(右)
西田 奈央子さん(左)

中華街へGO!

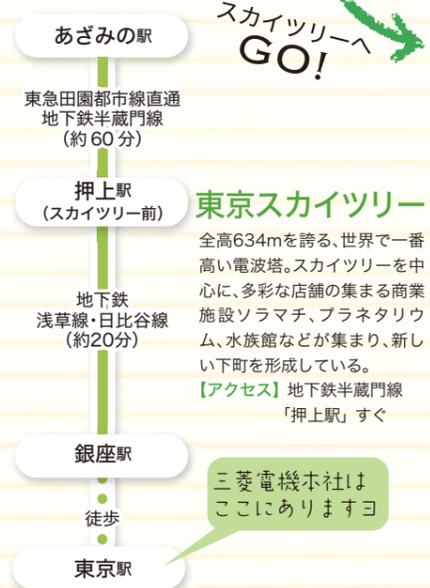


横浜中華街
東アジア最大のチャイナタウン。0.2km²ほどの狭いエリアに500以上の店舗が存在し、本格中華料理や珍しい雑貨、服飾品から本場の足つぼマッサージまで、中国文化を堪能できる。
【アクセス】みなとみらい線「元町・中華街駅」すぐ



memo
店先には
あおき、豚まん、小籠包、
スイーツなど食べ歩き用に
たくさん並んでいた!

2日目*東京めぐり

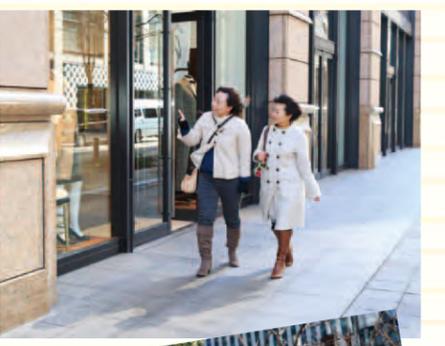


東京スカイツリー
全高634mを誇る、世界で一番高い電波塔。スカイツリーを中心に、多彩な店舗が集まる商業施設ソラマチ、プラネタリウム、水族館などが集まり、新しい下町を形成している。
【アクセス】地下鉄半蔵門線「押上駅」すぐ

三菱電機本社はここにありまよ



銀座・丸の内
日本最大の繁華街であり、世界有数のショッピングエリア。老舗百貨店や高級ブランドショップなどが軒を連ねる。銀座でしか買えない限定品は多いので、お土産選びにも最適!
【アクセス】地下鉄銀座線・日比谷線「銀座駅」



memo
銀座から丸の内はお洒落な町並みで歩いているだけで楽しい!

1日目*横浜めぐり

横浜赤レンガ倉庫
横浜アートの定番スポット。ギャラリーやイベントスペースが入った1号館と、ショップやレストランが充実の2号館がある。夜のライトアップは一見の価値あり!
【アクセス】みなとみらい線「馬車道駅」または「日本大通り駅」徒歩6分



出発してからみなとみらいまでこんなに歩きました!



MELONDIA あざみ野にチェックIN!



横浜みなとみらい21
オフィスビルや商業施設が立ち並び、横浜湾に面した人気エリア。横浜ランドマークタワー69Fの展望フロアからは、都市景観100選に選ばれた美しい街並みが一望できる。
【アクセス】横浜市営地下鉄・JR根岸線「桜木町」すぐ

東京駅
2012年に新しく生まれかわった東京の玄関口。復元された赤レンガの駅舎と、そこに泊まれる東京ステーションホテル、さらにエキナカ商業施設やギャラリーと丸1日楽しめる。



東京駅で解散

保養所の旅の感想



MELONDIA あざみ野はホテルみたいにキレイでした。ジャグジーでゆっくりした後は、贅沢なシステムのカラオケを満喫しました! あざみ野は、みなとみらいにもスカイツリーにも電車1本で行けるので便利。また利用したいです! (森さん)



夕食、朝のバイキング共にとても美味しく、大満足です。山梨産のオリジナルワインも安くておいしかったです。部屋は広くてのんびり過ごせました。思ったより、東京・横浜に出やすいので観光や買い物に最適ですね。今度はぜひ両親と一緒に来たいと思いました。(西田さん)



泊まったのは、ココ!
メロンディア
MELONDIA あざみ野
友人や同僚と楽しく過ごす、1泊2日の格安プランがおすすめ!



住所 神奈川県横浜市青葉区新石川 1-1-9
TEL.045-909-1790
※料金はすべて2014年4月現在

チェックイン&ロビー
ロビーではコーヒが100円!
駅から5分で着きました!

浴場 男女共に大浴場・ジャグジーが広々



カラオケ
DIATONE(ダイアトーン:三菱電機エンジニアリング製)のスピーカーで驚きの高音質カラオケが1時間1,080円!

料理 プラス1,028円で京懐石にグレードアップも(左)
最上階のレストランでは、街の夜景を見下ろしながら豪華料理に舌鼓

宮内庁に献上したワインを作る山梨のシャトーのメロンディアオリジナルワイン(1本2,057円)

客室 ツイン・和室・和洋室と用途に合わせて3タイプ

●MELONDIA あざみ野までのアクセス

東京方面から	洗谷	首都高速3号 渋谷線8km	東京IC	東名高速道路 8km	川崎IC	一般道 3km
名古屋・大阪方面から	名古屋	東名高速道路 313km	横浜青葉IC	一般道 3km		
公共交通機関の場合	名古屋駅	東海道新幹線 1時間40分	新横浜駅	横浜市営地下鉄 20分	あざみ野駅 (1番出口)	徒歩 3分
大阪方面から	伊丹空港	ANA・JAL 70分	羽田空港	京急線 30分	京急蒲田経由 横浜駅	横浜市営地下鉄 30分

●周辺観光施設、交通機関チケット等のお手配はお近くの「メルコトラベル」まで
URL <https://www.yutulife.com/user/melcotravel/>
なお、一部、お取り扱いできないチケットがあります

●宿泊のご予約は「ゆとライフ」又はお電話で
URL <http://www.yutulife.com> 電話 03-6402-6401

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、湯布院 湯布郷館、琵琶湖 湖西荘、横浜 MELONDIA あざみ野
■伊豆高原 五景館 高陽楼

TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044
☎0120-311-260 FAX.0557-54-3629

私の健康法 聞いてください!

今回から始まった新企画は、読者の皆さんが普段行っている健康法を紹介いただき、専門家にコメントいただきます。良いところはぜひ皆さんも参考にしてみてください。

● 井上さんの健康法 ●

毎日玄米を食べてます!

三菱電機 系統変電システム製作所 井上 享さん



なんといっても私は昼食がこだわり。生の野菜に生ナッツ、そして生の玄米です!玄米は、数時間水につけて柔らかくなっているものですが、非加熱なので、食材に含まれる酵素の働きが失われることはなく体に良いそうです。そして、よく噛まないといけないので、30分近くかけてゆっくり食べています。朝食、夕食は普通に食べていますが、始める前と比べて食べ過ぎることが無くなったと自覚しています。毎朝、体重を量っているのですが、減量にも成功。BMIも適正値をキープできていますよ。



専門家からアドバイス!



三菱電機健康保険組合 管理栄養士 谷村 遵子

井上さんの、減量や体重管理の成功のポイントは①と②ですね。歯ごたえのある食品を選ぶことで、食事に「頑張って時間をかける」のではなく、「自然に30分以上かかっている」ことが、継続と食べすぎ予防のコツですね。1日3食のうち1食を軽い食事で調整することは、夕食で宴席が多い方にもおススメです。ただナッツ類は高エネルギーのため、食べすぎには注意しましょう。朝の体重計測を習慣化することで、体調と食事量の目安チェックは是非参考に!

● 井畑さんの健康法 ●

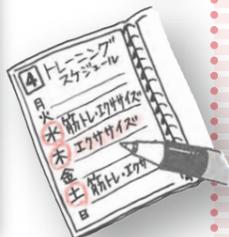
週3回ジム通いと記録で減量!

三菱電機 通信機製作所 井畑 雅詞さん



30才を過ぎ、体重が増え始めた頃、自宅近くに三菱健保が運営するBRIO (伊丹総合保険体育館) がオープンしました。運動は苦手でしたが、思い切って通い始めました。現在は週3回ペースで通い、筋力トレーニングと併せてエアロビクスやヨガ、気功などを行うフロア・エクササイズに参加しています。

45才を過ぎると、運動だけでは減量が難しく、毎回、体重と体脂肪率の記録をとり、さらに毎日の食事をメモするレコーディングダイエットを実施。おかげでここ数年、ベスト体重の66~68kgをキープ中です!



専門家からアドバイス!



三菱電機ライフサービス(株) 伊丹支店 NSCA認定パーソナルトレーナー 健康運動指導士 佐藤 誠和

井畑さんの①と②は、非常に良い方法で、今後も是非継続してください!ただ、忙しくて運動に行けない方は、1回5分、1日数回、歩く時に次のポイントを意識してみましょう。

1. おへそを必ず進行方向に向ける 2. 腕を後ろへ大きく振る
普段歩く時、腕を前へ振りがちですが、後ろへ大きく振ることで肩甲骨が動き、連動して骨盤が前後に動き、背筋も伸びて、自然とわき腹を引き締める運動を行いながら歩くことになります。運動は継続することが大切です。無理せず楽しく日常生活に運動を取り入れてみてください。

ながら

最終回

運動のすすめ

三菱電機ライフサービス(株) 本社 ウェルネス事業部 健康運動指導士 佐藤 元



休日編

休日だから休みたい、運動なんて...と思っている方も多いのではないのでしょうか。

適度な運動には疲労回復効果があります。心身のリフレッシュも兼ねて、家族や友人と一緒に“レッツエクササイズ!”



※注 太ももの外側・お尻のエクササイズです。

家でゆっくり寝転がりながら



効果 冷え・むくみ・便秘予防
秒数 30秒

仰向けで両脚を上にあげ、膝を曲げて、かかとでお尻を左右交互にトントン叩く。

効果 腰痛予防

秒数 30秒



仰向けで脚を伸ばして寝転び、片方の膝を両手で抱え込み、胸に引き寄せる。

買い物をしながら



効果 カロリー消費量アップ

商品を購入する前に、お店の中を隈なく歩く。

効果 ウェストの引締め

秒数 10~20秒



レジで待っている時間だけ、お腹を凹ませる。

全4回に渡り「ながら運動」をご紹介しましたが、日常生活に取り入れられる運動は見つかりましたか?ご紹介した運動はもちろん、家族や友人、会社の仲間とオリジナルメニューを考えて実施するのも楽しいですよ!「ながら運動」のポイントは、「隙間の時間を使って、塵も積もれば山となる意識で効果を出す」ことです。「You just do it」...さあ、あとはみなさんが行動するだけです!!

高血圧を防ごう！～対策編～

高血圧の要因は、食事や運動など複雑に絡み合っています。

高血圧になりやすい遺伝的体質のほかに、「味の濃いものを好む」「間食が多い」「寝る前にもものを食べる」など、子どものころからの家族の生活習慣の影響もあります。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！生活習慣の改善によって、降圧効果があることもはっきりしています。まずはできることから取り組んでみましょう！

監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

なぜ

血圧を上げる主な生活習慣

塩分のとりすぎ・肥満・過度の飲酒・喫煙などが主な要因です。

塩分のとりすぎ

人間の身体は体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。食塩(塩化ナトリウム)を摂り過ぎ、血液中のナトリウムが多くなると、濃度を薄めようと、血液中の水分が増えるため、血液量が増加してしまい、血圧が上がる結果に。



肥満

内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から血圧を上げる悪玉物質が分泌されます。また、体重に比例して血液の量は増加するため、肥満は心臓にも負担がかかります。



過度の飲酒

飲酒直後は血圧が低下しますが、飲みすぎると逆に血圧を上昇させます。



喫煙

喫煙により血管が収縮して一時的に血圧が上がるばかりでなく、血液の流れを悪くし、血液が固まりやすくなり、動脈硬化の原因となります。



ここを改善

すぐにできる血圧を下げる生活習慣

減塩や減量などの生活習慣を見直すことで血圧を下げる効果があります。まずできそうなことから計画をたててみましょう！

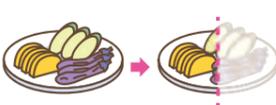
減塩 食塩の摂取は1日6g未満を目標！

1 塩分を控える

日本人の平均摂取量は約10g/日。まずは「1日1～3g」の減塩を目標に！
★高血圧の方は1日3～4gの減塩で血圧が3～4mmHgの低下が期待できます！

減塩案 ①1g減塩

「味噌汁1杯※1」もしくは、「漬物小皿1皿」を半分の量に



②2g減塩

「味噌汁1日2杯」を1杯に



③3g減塩

「そばの汁」「ラーメンのスープ※2」を半分の量に



★減塩商品をチェック

メーカーによって異なりますが、食塩量が1/3～1/2量に。便利なスプレー入りも！

2 塩分を排出するカリウムをとる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを尿中へ排泄することによって血圧を下げる効果が。カロリーオーバーにならないように気をつけながら、食事で積極的にカリウムを摂るよう心がけましょう。

カリウムの多い食品



★減塩については、「健康ハンドブック」p58もご参考に！

※腎臓に持病のある方はカリウムのとりすぎに注意が必要のため、主治医に相談しましょう。

Check!

食品の栄養成分表示を見よう！

食品に記載されている表示は食塩量ではなく、ナトリウム(Na)表示が多いため、塩分量を知るには換算が必要です。

ナトリウム量(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)
例 カップめん ナトリウム2.3g×2.54=5.8g
※グラム(g)表示の場合は(+1000)は不要です



カップ麺はスープまで飲むと塩分量は1日目標(6g)とほぼ同じ量になります

もう1ポイント ここにも注意しよう！

味は表面に

調味料は「かけず」に「つける」で少ない量でも味を濃く感じます。



卓上調味料は使わない

すでに味がついているものには足さない意識を。



減量 適正体重をチェック！

以前より体重が増加した方、適正体重をオーバーしている方は減量が効果的。適正体重を目標に、減量に取り組みましょう！

適正体重の目安

BMI 18.5以上～25未満が目標！
BMI=(体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)])

有酸素運動 は、少しずつでも継続を！

適度な運動は、血液の循環を促進し血圧を下げる効果があります。また血圧だけでなく、肥満や糖尿病など生活習慣病全般にも効果的。1週間に1回まとめて長い時間やるよりも、1日30～45分続けることがおすすめです。

★速歩き1日30分で収縮期血圧が5mmHgの低下が期待できます。

おすすめ運動

呼吸をゆっくりしながら行う運動



NG運動

呼吸ができない、筋肉が収縮したまま動かないような運動



※運動開始時には血圧が上がるので、普段の血圧の管理が悪い方や合併症のある方などは、運動が制限される場合もありますので、医師へ相談しましょう。

お酒 は適量

1日の飲酒量はアルコールとして1日20g程度が目安です。(女性はその半分位まで)

〈適量の目安〉



缶ビール 500ml
日本酒1合 (180ml)
ワイン2杯 (約200ml)
焼酎25度 約0.6合 (110ml)
※缶酎ハイ350ml 1本程度

禁煙

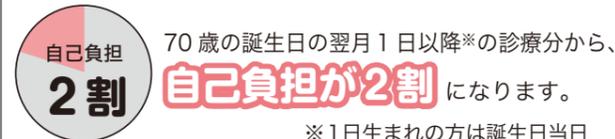
喫煙により血管が収縮して一時的に血圧が上がるばかりでなく、血液の流れを悪くし、血液が凝固しやすくなり、動脈硬化の原因となります。



ご注意：
薬を医師に処方されている場合、勝手に中断することはやめましょう。
通院中の方は、医師の指示に従ってください。

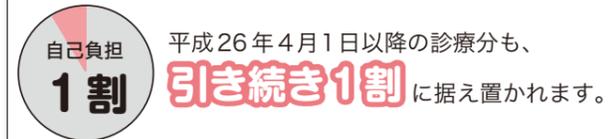
70～74歳の方へ 今年から自己負担割合が見直されます

平成26年4月2日以降に70歳の誕生日を迎える方
(生年月日が昭和19年4月2日以降の方)



例えば、平成26年4月中に70歳になる方(昭和19年4月1日生まれの方は除く)は、翌月の5月の診療分から2割負担となります。

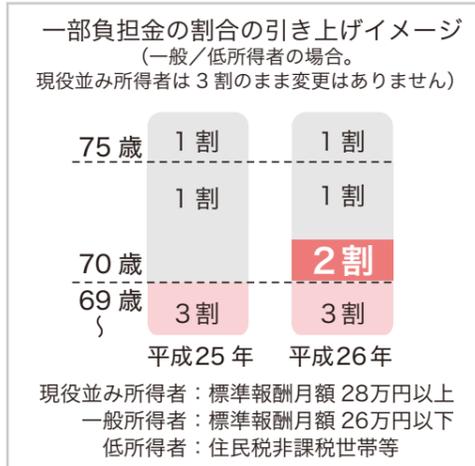
平成26年4月1日以前に70歳の誕生日を迎えた方
(生年月日が昭和19年4月1日までの方)



すでに高齢受給者証をお持ちの方はそのままお使いいただけます。

70歳になられる方には、当健保組合から「健康保険高齢受給者証」が交付されます(お手続きは不要です)。これは病院窓口の負担割合を示す証明書で、医療機関では必ず保険証とあわせて提示することが必要です。特退の方には、70歳の誕生月の月末頃(誕生日が月の初日の場合は前月の月末頃)にご自宅へ発送いたします。

1割または2割負担の方が高齢受給者証を
忘れると窓口負担は3割になります。
病院に持って行き忘れた・紛失した等の理由で
精算はできませんので十分ご注意ください



高額な診療を受けている方へ 『限度額適用認定証』の有効期限にご注意

(及び『限度額適用・標準負担額減額認定証』)

平成27年1月1日以降の高額療養費の自己負担限度額(算定基準額)が細分化されることになり、取扱いが変更されます。

平成26年12月31日以前に交付された場合
有効期限の取り扱いに変更があります。

変更点	限度額適用認定証		限度額適用・標準負担額減額認定証	
発行日	平成26年1月31日まで	平成26年2月1日～同年12月31日	平成26年7月31日まで	平成26年8月1日～同年12月31日
有効期限	原則として発行月から1年後の月末日	原則として平成26年12月31日まで	認定を行った翌年度の7月末日まで*	原則として平成26年12月31日まで

※4月から7月までに認定された場合は、当年度の7月末日まで

平成27年1月1日以降に交付する場合
平成27年1月1日をまたいで、交付を希望された場合の取扱いを含めて、別途ご案内する予定です。

高額療養費の自己負担限度額(算定基準額)の見直し等について

「高額療養費の自己負担限度額(算定基準額)」及び「高額療養費の算定基準額の見直しに伴う高額介護合算療養費算定基準額」の見直しの詳細については別途ご案内する予定です。
なお、当健保組合においては、高額療養費に該当する療養を受けた場合は、付加給付(一部負担還元金または家族療養付加金及び合算高額療養費付加金)を支給しているため、見直し前後の実質的な負担はほぼ変わりません。

インタビューしてきました メルポ健康レポート 三菱電機 冷熱システム製作所

喫煙への姿勢を自ら示して! ~ 部長以上の喫煙者ゼロを達成! ~

三菱電機 冷熱システム製作所では、喫煙率が高い状況が長く続いており、MHP21の調査結果でも、全場所ランキングでは下のほうが定位置。なかなか改善が進みませんでした。しかし、禁煙に取り組む意義を従業員みんなに理解してもらい、少しでも改善につなげようと、13年度はいくつかの取り組みを行いましたので、その一部をご紹介します。

させていただきます。

その中でも『幹部自らが禁煙して、姿勢を示す』ことにチャレンジし、所長、部長の喫煙者ゼロを達成したことで、これまで禁煙できなかった方々が刺激を受け、禁煙チャレンジの契機になればと思っています。

2013年度の主な取り組み内容

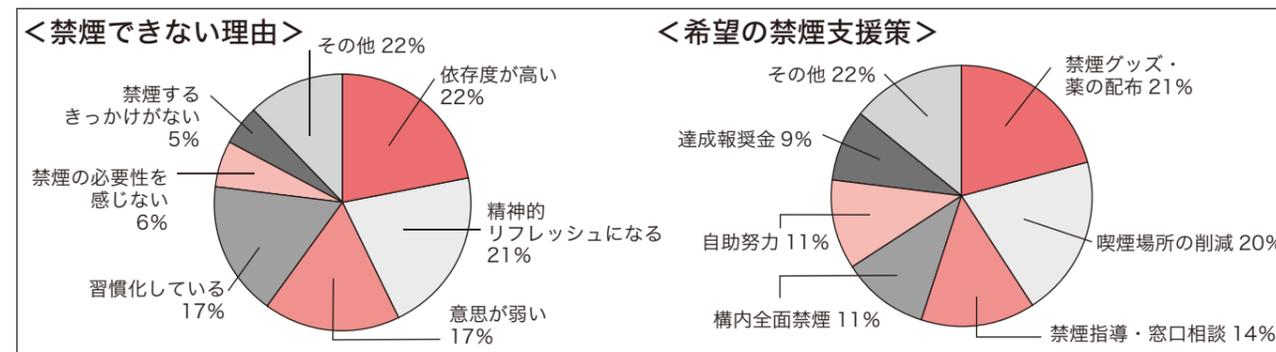
【4月26日実施】肺年齢チェック会開催

昼休みに食堂前で開催し、59名が参加。ほとんどの方が実年齢よりも肺年齢が高く表示され、みんなショックを隠しきれない様子…



【5月上旬～下旬実施】喫煙者アンケート

全従業員を対象とした喫煙の意識調査を実施しました。禁煙できない理由はやはり、止めようとする意識の弱さと環境にあります。



【5月22日開催】第1回 禁煙教室

現役の部長が自ら禁煙成功談や取り組みをプレゼンテーションし、集まった喫煙者のみなさんに訴えました。
(6～9月で禁煙プログラム展開)



自らの禁煙体験談や卒煙のすすめを説く禁煙の大先輩たち
(左)松村製管次長 (右)鈴木総務部長

【(2014年)2月12日開催】第2回 禁煙教室

最後は、満を持して『第2回禁煙教室』を開催。今回は石川所長、山根製管部長の二人に禁煙の成功体験談を講演いただきました!
石川所長からは『嫌煙のすすめ』と題し、ご自身が禁煙して初めて感じたタバコの弊害を中心に、「タバコが嫌になれば禁煙するのは容易なこと」との嫌煙理論を参加者(100名超)に向けて講演されました。
(3月1日～禁煙マラソンを実施予定)



『嫌煙のすすめ』を講演する石川所長
体験談を講演する山根製管部長

ぱちアレンジ 満腹ヘルシー定番おかず

料理初心者をはじめ、揚げ物は「油がはねて怖い」、「汚れるから大変」と敬遠される方にもおすすめします。簡単かつ体にやさしいコロッケです。



揚げない焼かないコロッケ

パン粉を少量の油で炒ることで揚げなくても焼かなくてもさくさく! ボリューム感のあるコロッケを低カロリーに!



1人当たり	エネルギー	186 Kcal
	たんぱく質	9.0 g
	脂質	4.4 g
	塩分	0.7 g

調理時間
25分

材料 (4人分)

- じゃがいも…………… 2個
- おから…………… 1カップ半
- スキムミルク…………… 大さじ3
- コンソメ…………… 小さじ1.5
- 合いひき肉…………… 60g
- ひじき…………… 大さじ1
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- にんじん…………… 1/5本
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々
- パン粉…………… 大さじ8
- サラダ油…………… 小さじ1 (付け合せ 千切りキャベツなど適量)

作り方

- ひじきはぬるま湯で戻し、玉ねぎ、にんじんはあらみじんに切る。
- じゃがいもは皮をむいて茹で、粗く潰す。
- 1カップの湯にスキムミルク、コンソメ、おからを入れ、しっとりするまで炊き、②とあわせる。
- ①とひき肉を炒めて、塩・こしょうで味を調えたら、③と混ぜ合わせ、好みの形に丸める。
- フライパンにサラダ油とパン粉を入れ、きつね色になるまで炒り、④にまぶす。

エネルギーカット

ヘルシーポイント

- 通常の手作りコロッケはコロッケの重さの7%も油を吸ってしまい、高カロリー。揚げないことで、コロッケ=揚げ物=高カロリーのイメージを無くしました。
- テフロン加工のフライパンを使うことで挽き肉から出る脂で炒めることができます。

大根ときゅうりのレモン風味サラダ

ドレッシング要らず! レモンとオリーブオイル、塩こしょうだけでさっぱりサラダ



1人当たり	エネルギー	53 Kcal
	たんぱく質	2.7 g
	脂質	2.2 g
	塩分	0.8 g

調理時間
15分

材料 (4人分)

- 大根…………… 10cm
- きゅうり…………… 2本
- 塩 (塩もみ用)…………… 小さじ1/2
- ツナ缶 (ノンオイルタイプ)…………… 大さじ3
- レモン汁…………… 小さじ2
- オリーブオイル…………… 小さじ2
- 塩・黒こしょう (あら挽き)…………… お好みで
- レモン…………… 適量

作り方

- 大根はいちょう切り、きゅうりは小口切りにし、塩をふって10分ほど置きしんなりさせる。レモンは一部絞り、残りをいちょう切りにする。
- ①をレモン汁、オリーブオイル、コショウで和え、味を見て塩気が足りなければお好みで塩を加える。
- ②を器に盛り、ツナを添えて、レモンを散らす。

減塩

ヘルシーポイント

- レモンの酸味とオリーブオイルのコク、ツナの旨みを効かせて、塩分を少なめに。
- オリーブオイルには、血中コレステロールを下げ、動脈硬化を防ぐ効果があります。また、レモンやきゅうりに含まれるビタミンCと共に摂取することで、体の錆を取り除いてくれます。

編集後記

11月から編集委員に加わりました。アントレはできる限り多くの方に読んでいただきたくて編集委員が知恵を絞って作成しています。是非一読ください。私事ですが、今年の冬は予防接種を受けなかったこと、症状に気付くのが遅れたこと等で、その病気を小学生の娘にうつしてしまうという大失敗をして猛省しました。過去にこの病気に掛かってない人は、私と同様に気付くのが遅れるかもしれません。ご注意ください。(Y.I)