

家族で楽しく健康づくり

# アントレ Entrée

けんぽ広報誌

No.84

2014 / SUMMER

三菱電機健康保険組合

**琵琶湖の花火大会** 【メイン会場は大津港周辺。湖西荘より電車で45分】  
湖を活かした斜め打ちや水上花火は圧巻！見どころは、大きな2尺玉と種類豊富なスターメイン。  
全国有数の花火大会で、今年は8月8日(金)開催予定。打ち上げ数10,000発。大津港付近に有料観覧席あり。

**新企画** 三菱電機健康保険組合は「禁煙」を応援しています P10

2013年度 MHP21健康調査結果 P2

2014年度 MHP21ポスター発表！ P4

保養所(湖西荘)から行く  
湖&山エンジョイツアー in琵琶湖 P8

生活習慣病シリーズ 脂質異常症 P12

**MHP21** 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。



特集

# MHP21活動 13年度健康調査

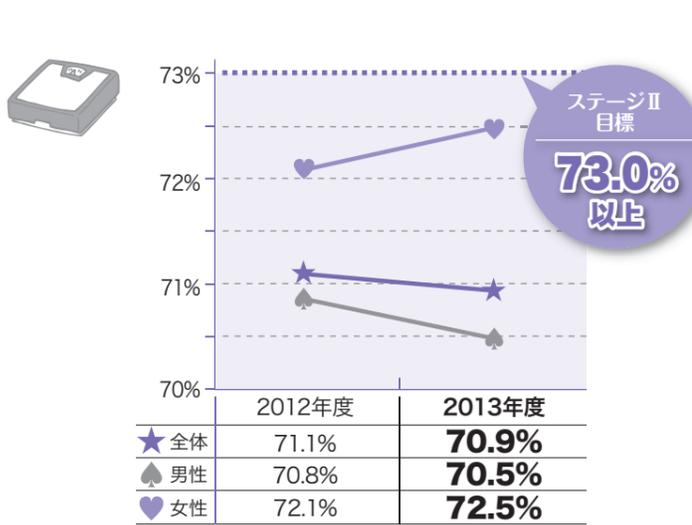
## 集計結果を発表します!

13年5月から9月にかけて、現役従業員の皆様を対象に、MHP21健康調査を行いました。今回の回答率は94.9%で、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。

また、各項目において、目標を達成している事業所の数を紹介します。

### 1 適正体重

BMI(体格指数)が**18.5以上25未満**に入る  
体重を維持している人の割合  $BMI(体格指数) = \text{体重}(kg) / [\text{身長}(m) \times \text{身長}(m)]$



**傾向** ■女性は改善。  
■男性は2年連続で悪化傾向。

**対策** 適正体重の維持は、健康管理の基本です。巻末の「毎日体重計ろうキャンペーン」を利用して適正体重を維持しましょう!

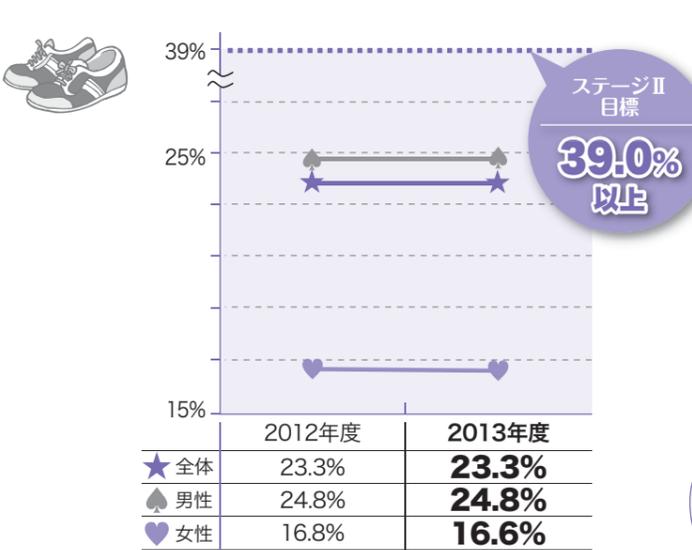
三菱電機は5割の達成率。5項目中1番です!

**目標達成事業所数**

三菱電機	20/40か所	<b>50.0%</b>
関係会社	13/106か所	<b>12.3%</b>

### 2 運動習慣

1回30分以上の運動を週2回以上実施し続けている人、または、1日平均1万歩以上歩行している人の割合



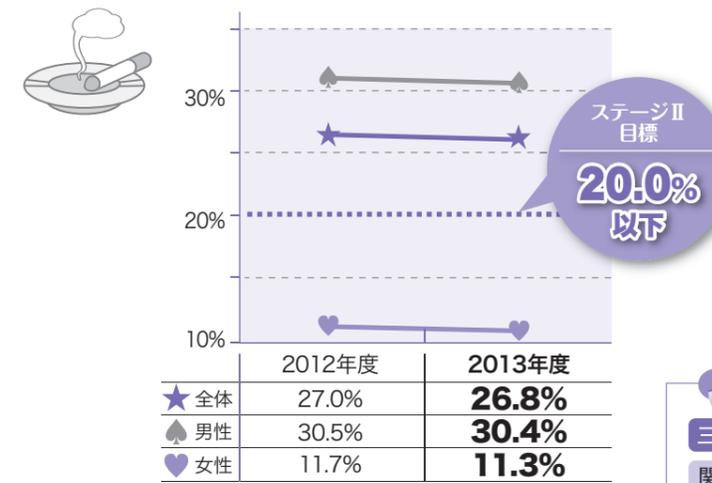
**傾向** ■12年度と変化なく、改善されていません。  
■『歩数がわからない』という回答が3万人(全回答者の約3割)を超えています。携帯電話、腕時計など歩数計機能があるものも。ぜひ活用を。

**対策** まずは歩数の把握、そして歩数アップにチャレンジしてみましょう。秋のウォーキングキャンペーンはパワーアップします。(詳細は秋号で)ぜひご参加を!

歩数不明の影響もあり、目標を達成している事業所はありません。

### 3 喫煙習慣

喫煙している人の割合



**傾向** ■毎年改善傾向。ただし、減少率が緩やかに。

**対策** ニコチン依存症と診断されると医療機関での治療に健康保険が適用されます。お医者さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか?

事業所によって数値が大きく異なります。

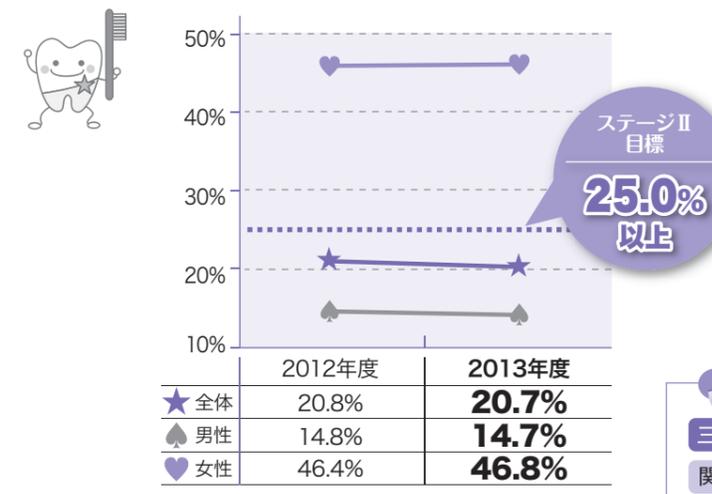
**目標達成事業所数**

三菱電機	9/40か所	<b>22.5%</b>
関係会社	11/106か所	<b>10.4%</b>

### 4 歯の手入れ

1日3回以上歯の手入れをしている人の割合

※歯の手入れ:ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンスなどを含む



**傾向** ■女性は増加。男性はわずかに減少。

**対策** 昼食後は簡単に、寝前は念入りにするなどして、歯間ブラシや口腔リンスなどを取り入れながら、回数アップを目指しましょう。

関係会社は約3割達成! 5項目の中で1番高いです。

**目標達成事業所数**

三菱電機	8/40か所	<b>20.0%</b>
関係会社	30/106か所	<b>28.3%</b>

### 5 ストレス

ストレスレベルが**全体・個人ともに50未満**

※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、ストレスレベルが平均値(=50)未満が目標になりました。



**傾向** ■昨年度より男女ともに高くなっています。

**対策** 健康調査が終わったら、「ココロの定期健康診断結果」を確認しましょう。自分に合った方法で休養をとり、ストレスと上手につきあいましょう。

**目標達成事業所数**

三菱電機	13/40か所	<b>32.5%</b>
関係会社	20/106か所	<b>18.9%</b>

# 推進ポスター 募集キャンペーン 優秀作品発表!

## 最優秀賞

三菱電機㈱北海道支社  
高橋 由紀子 様 (被扶養者)



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。アイデアが詰まった作品の数々、ありがとうございました。

### 受賞コメント

私自身、生き生きと若く元気にいられる時間が少しでも長ければいいなと思い制作しました。

年をとっても「まだまだ若いものには負けないぞ」といえるよう、生活習慣をよりよく変えていこうというメッセージを込めました。

また、いっぺんに生活習慣を変えることは難しいけれど、適度を目指し、日々少しずつでも努力することで、自分の健康を保つことに繋がるということが伝わるように心がけました。



## 優秀賞



メルコプラント  
エキスパート㈱  
松尾 佑美枝 様



三菱電機㈱  
関西支社  
前田 美佳穂 様

## 佳作



㈱ダイヤモンドテレコム  
前田 幸 様

三菱電機㈱名古屋製作所  
永谷 有賀里 様

三菱電機ライフサービス㈱  
三田支店 田代 千尋 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。

田中 真理奈 様	三菱電機㈱三田製作所
杉本 理穂 様	三菱電機㈱名古屋製作所
平間 あゆみ 様	三菱電機㈱名古屋製作所
大倉 かをり 様	三菱電機㈱名古屋製作所
前田 理美 様	三菱電機㈱系統変電システム製作所
竹川 哲也 様	三菱電機㈱姫路製作所
久保 美代子 様	三菱電機㈱コミュニケーション・ネットワーク製作所
咲間 繁 様	三菱電機㈱コミュニケーション・ネットワーク製作所
安田 浩美 様	三菱電機エンジニアリング㈱
前田 国彦 様	三菱プレジジョン㈱
用害 沙羅 様	三菱電機ライフサービス㈱ 三田支店
要 亜希 様	三菱電機ライフサービス㈱ 名古屋支店
三木 伸夫 様	三菱電機プラントエンジニアリング㈱

※被扶養者

## 第2弾

# 私の健康法 聞いてください!

読者の皆さんが普段行っている健康法を紹介いただき、専門家にコメントをいただきました。良いところはぜひ皆さんも参考にしてみてください。

### 串崎さんの健康法

## アロマで気分転換しています!

(株)アイブラネット ドキュメント事業部 業務部 総務課 串崎 敦子 さん



「精油を1、2滴お風呂に入れたところ、家族全員が風邪をひかずに一冬を過ごせた」という話を聞き、私も早速試してみました。すると、本当に風邪知らずに!それからすっかりアロマにハマってしまい、○菱会主催のアロマ教室では、ハンドクリームやバスフィズなどの手作りにも挑戦しました。なかでもアロマスプレーは手軽に作れて便利です。効能を考えながら、気に入った香りを探すのも楽しいですね。昼用はスッキリ爽やかに、夜用はゆったりリラックスできるよう、2種類のアロマを使い分けて気分転換をしています。



### 専門家からアドバイス!



三菱電機健康保険組合 九州駐在事務所 保健師 田代 美津子

串崎さんのアロマ活用法を読んで、「やってみたい」と思われた方がいると思います。ポイントは、①の手軽にできることから始めたことで、3日坊主にならず、効果が実感できるまで継続したことです。

アロマオイルは香りを嗅ぐ、塗るなどの利用法があります。健康増進や美容に限らず、集中力を高めたり、リラックス効果を得るなど、②のように使い分けをしながら活用できます。家族で利用することで、家族みんなの健康管理にもつながりお勧めです。

### 猪岡さんの健康法

## 有機野菜など食材にこだわってます!

三菱電機ライフサービス(株) 湘南支社 業務部総務課 猪岡 亮太郎 さん



「食事の大切さ」については、幼い頃から母にすり込まれてきました。15歳の時の大病がきっかけで、有機栽培か無農薬の玄米・野菜などをなるべく食べるよう心がけています。元々は濃い味が好きでしたが、結婚後は妻のおかげで季節の旬の野菜中心とした薄味の料理もおいしく感じられるようになりました。飲み会が続いてお腹まわりがふくらしたと感じる時は、自宅での食事に戻すと体調や体型が改善されるのを実感します。食べる事を楽しみながら、現在も健康でいられるのは、母から受けた食育のおかげですね。



### 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

食事は体を作る材料なので「何を」「どのように」食べるかが重要です。家庭の「味付け」によって、高血圧など大人になってからの健康状態に影響する場合があります。現在も体調・体型を維持できているのは、①のように子供の頃からの食材選びに加え、薄味の習慣を意識してきた結果ですね。特に、②の新鮮な旬野菜は、栄養価も高く、野菜の風味が強いため薄味でも美味しく、満足感も得られます。汗をかく暑い夏には、水分やミネラル分の豊富なトマトやキュウリなど、季節を意識した食材選びは体調管理にも役立ちます。



# アサーションを身につけよう

## 第2回 自身のアサーション度をチェックしよう

前回のアントレ春号(No.83)では、『アサーションとは何か』を知っていただき、具体的な場面を一例に自分はどのような言動をしているのかをイメージしていただきました。今回は自分のアサーション度を確認し、自分の気持ちを明確に把握することで、アサーションを身につけていきましょう。

### アサーションとは?? (アサーティブ)

より良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。  
自分も相手も共に尊重しながら、気持ちや考えを伝えるコミュニケーション方法です。

## 自分のアサーション度を調べてみよう

次のチェックリストを読み、該当するものに○を付けましょう。また、「はい」の場合であっても、そこに否定的・攻撃的・無視する意図というような感情を含んでいる場合は、◎を付けて下さい。

A 自分から働きかける言動	はい	いいえ
・誰かに対して良い印象を持ったとき、その気持ちを表現できますか。		
・自分の長所や、成し遂げたことを人に言うことができますか。		
・イライラをおさえることができますか。		
・見知らぬ人たちの会話の中に、気楽に入っていくことができますか。		
・会話の場から立ち去ったり、別れを言ったりすることができますか。		
・自分が知らないことや、分からないことがあったとき、説明を求めることができますか。		
・人に援助を求めることができますか。		
・人と異なった意見や感情をもっているとき、それを伝えることができますか。		
・自分が間違っているとき、それを認めることができますか。		
・適切な批判を述べることができますか。		
B 人に対応する言動	はい	いいえ
・人から誉められたとき、素直に対応できますか。		
・あなたの行為を批判されたとき、受け応えができますか。		
・あなたに対する不当な要求を拒むことができますか。		
・長電話や長話のとき、あなたは自分から切る提案をすることができますか。		
・あなたの話を中断して話し出した人に、そのことを言えますか。		
・あなたは人からの誘いを受けたら、断ったりすることができますか。		
・押し売りを断れますか。		
・あなたが注文したとおりの物(料理や洋服など)が来なかったとき、そのことを言って交渉することができますか。		
・あなたに対する人の好意がわずらわしいとき、断ることができますか。		
・あなたが援助や助言を求められたとき、必要あれば断ることができますか。		

**診断結果**  
アサーション度 **低**

全体で「いいえ」の数が10個以上ある  
自分よりも他人を優先し、自分のことは後回しにしがちです。自分の感情を押し殺しているため、自分の気持ちを相手に伝えることが苦手なようです。

アサーション度 **高**

全体で「はい」の数が10個以上ある  
あなたのアサーション度は普通以上ということが出来ます。自分の気持ちを大切にしつつ、相手も尊重したコミュニケーションをとっていると言えます。

**知っておこう**

- AとBでは、「いいえ」の数はどちらが多いですか? 「いいえ」の数が多い方は、自己表現が苦手な分野と考えられます。
- ◎を付けた項目については、自分の意志や気持ちは大切にしているものの、相手を尊重していない言動をしている可能性があります。



## どうしてアサーティブになれないの?

どんな人に対しても、どんな状況にあっても、「非主張的」な人や「攻撃的」な人がいます。どうして「非主張的」あるいは「攻撃的」になってしまうのでしょうか。このような人は、不安や緊張、孤独感などで心が落ち着かず、余裕のない状態のため、不安定になっていると言えます。



ここから抜け出すには・・・

- 自分自身を好きになること
- 自分の気持ちを明確に把握すること

## アサーションへの第一歩! 自分の気持ちを明確に把握しよう!

自分の気持ちを明確に把握する方法

「私は」と主語をつけ、文章にして伝える訓練をしましょう。

【例文】  
 「どうしよう」・・・「私は どうしたらよいか迷っている」  
 「違う」・・・「私は 違った意見をもっている」  
 「うるさい」・・・「私は うるさいと感じている」  
 「にらまれた」・・・「私は にらまれたと思った」  
 「早くしなさい」・・・「私は あなたに急いでほしい」



キッ

あなたが にらむから、嫌だ

私は、あなたの目を見て、にらまれたと思ったので、怖くなった

きみはグズだから、腹が立つ

私には、きみの動きが遅く感じられるので、もう少し急いでほしい

アサーティブな言動には、自分の気持ちの根底にある「物の考え方」が実は影響しているのです。

次号は、『アサーションになる「物の考え方」』についてお伝えします!

参考文献:平木典子(2009)「図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ」 PHP研究所

**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><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>
--	--	---

●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)

# 湖 & 山 エンジョイツアー in 琵琶湖

※所要時間は目安です



三菱電機 名古屋製作所  
五十嵐 俊介さんとご家族  
(真智子さん・優菜ちゃん・莉子ちゃん)

## 1日目 琵琶湖を満喫♪

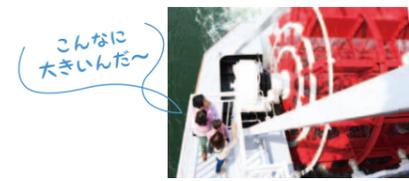
### ① ミシガンクルーズ (大津港)

クルーズは全4コース。食事がついたコースも選べるので、いろいろ楽しめる。スカイデッキから眺める360度のパノラマは、どのコースでも見応えあり!

【アクセス】湖西荘より電車40分  
(JR琵琶湖線 大津駅下車徒歩15分)  
撮影協力: 琵琶湖汽船 TEL 077-524-5000



アメリカの雰囲気そのままに豪華客船ミシガンに乗船!



こんなに大きいです~



わあ~琵琶湖ってひろい~

パパが船長さんに!

### ② 柳が崎湖畔公園

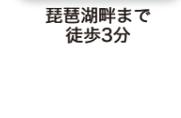
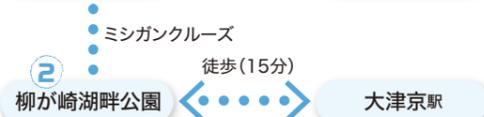
昭和天皇やヘレン・ケラーが宿泊したホテルをリニューアルした「びわ湖大津館」が中心の親水公園。約5,900㎡のイングリッシュ・ガーデンでは、バラなど2万株の草花が楽しめる。

【アクセス】湖西荘より電車30分  
(JR湖西線 大津駅下車徒歩15分)  
※写真は「イングリッシュ・ガーデン」  
入場料 大人270円 小・中学生120円



お花がたくさん~

おねえちゃん、きれいだね!



### ③ 琵琶湖

面積と貯水量は日本1位、歴史の長さでは世界3位の湖。日本のウェイクボード発祥地であり、マリンスポーツが盛ん。約10,000発が夜空を彩る「びわ湖大花火大会」もオススメ!

【アクセス】湖西荘より徒歩3分  
撮影協力: らくらくバーベキュー (湖西荘から車で10分)  
店舗でバーベキュー用の食材・機材の手配が可能です。TEL 077-592-8008  
※時期によって湖畔でのバーベキューができないこともございます。ご了承ください。



湖西荘周辺 MAP

歩数計つけて湖畔をお散歩しました  
俊介さん 1,786歩  
真智子さん 1,768歩



さらさらな砂浜だ~



水がきれい!



ここ良かった!

### 保養所の旅の感想

琵琶湖のすぐそばというとても穏やかな環境にある湖西荘では、季節を感じる美味しい食事をはじめ最上階の大浴場、近くの湖畔でのんびり遊ぶなど、日頃の慌しさから開放されて妻や子供たちと楽しい時間を共有するには最高の空間でした。湖西荘は季節によっても色々な楽しみ方ができそうなので、今後も定期的に通いたいです。(五十嵐 俊介さん)



## 2日目 琵琶湖を山から一望!

### ④ びわ湖パレイ

標高1,100mの蓬莱山を望む広大な自然のフィールド。森から森へと大空を駆け抜ける「ジップライン・アドベンチャー」は爽快! 森林浴やハンモックでのお昼寝も気持ちいい。

【アクセス】湖西荘より車20分  
(JR湖西線 志賀駅 バス15分)  
撮影協力: びわ湖パレイ TEL 077-592-1155



日本最速 秒速12mで標高1,100mへ!

はじめてのロープウェイに乗ります!



楽しみだね~



上手に鳴らせたよ~!



ひろい琵琶湖を見ながら記念写真

ちょっと足を延ばして



比叡山延暦寺

最澄が開創した天台密教の総本山。1,200年以上も灯り続ける「不滅の法灯」は必見! 世界遺産の一つで、有する国宝は10。琵琶湖や京都の街並を一望できる景勝地でもある。

【アクセス】湖西荘より比叡山坂本駅までJR湖西線で20分・連絡バス7分・坂本ケーブルで延暦寺駅まで11分・徒歩8分

今回巡った観光スポット



湖西荘は子供にも親切でおもちゃや浴衣も借りられ、子供たちは大喜び、親は大助かりでした! セルフのアイスクリームは親子で大興奮! シャワールームやロッカー、洗濯機もあるので、夏は湖水浴を楽しんで湖西荘でゆっくりしたいです。(五十嵐 真智子さん)

泊まったのはココ!

## 滋賀県・琵琶湖 湖西荘

わずか3分で湖水浴! 夜は静かにゆったりと



住所 滋賀県大津市荒川 754-2  
TEL.077-592-2525

※料金はすべて2014年7月現在

### ●チェックイン&ロビー

うまくできるかな?



ソフトクリームは200円



琵琶湖・京都・彦根エリアの情報ならおまかせ!

チェックイン前でも利用OK!

### ●料理

テラスには庭が広がりおのびのび夕食



当日のお料理



大人も食べたい! お子様メニュー (1,080円)

### ●ロッカー

琵琶湖で湖水浴の時はロッカーとシャワーが大活躍!



ロッカー

### ●シャワー

洗濯ができるのはママに嬉しい!



シャワー

### ●客室

お子様連れにも嬉しい和室が充実



館内にはおもちゃや本がたくさん! お部屋でもたっぷり楽しめる!



BEST VIEW!!

朝早起きすれば素敵なお日が見えるかも! (湖西荘4階より撮影)

### ●滋賀県・琵琶湖 湖西荘までのアクセス

■名神高速道路 利用の場合	京都東IC	湖西道路	志賀IC	国道161号線	湖西荘
■北陸自動車道 利用の場合	栗東IC	県道	琵琶湖大橋	国道558号線	湖西荘
■東海道新幹線 利用の場合	京都駅	JR湖西線	志賀駅	徒歩 15分	湖西荘

●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、お取り扱え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 077-592-2525

保養所予約センター電話番号のお知らせ ※天望館は閉館しました

■南紀白浜 紀望館、湯布院 湯布郷館、TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044  
琵琶湖 湖西荘、横浜 MELONIA あざみ野  
■伊豆高原 五景館 高陽楼 0120-311-260 FAX.0557-54-3629



三菱電機健康保険組合は

# 禁煙を応援しています

喫煙は、肺がんをはじめとするがん死亡との深い関連があるように、喫煙者本人の健康への影響だけでなく、受動喫煙の害など周囲への影響にも着目されています。

MHP21健康調査では、全体の喫煙率26.8%で毎年減少傾向にはありますが、目標の20.0%以下まで、さらなる取り組みが必要です。

三菱電機健康保険組合では、禁煙及び受動喫煙の防止を推進してまいります。禁煙への取り組みに加えて、非喫煙者への受動喫煙対策等、シリーズでお伝えしていきます。

## 加入者の喫煙率

10年前はここ

今はここ

ステージIIの目標はここ

2003年 = 37.0%

2013年 = 26.8%

2016年 = 20.0%以下

## タバコをやめてあらわれる嬉しい身体の変化

～健康寿命を延ばしましょう～

1分で

タバコのダメージから回復しようとする機能が動き始める。

20分で

血圧と脈拍が低下し、正常に近づく。手足の温度が上がる。

8時間で

血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動能力が改善する。

2日で

心臓発作の危険が低くなる。味覚・嗅覚が回復し、食事がおいしくなる。

3日で

呼吸が楽になる。肺活量が増える。ニコチンが体から完全に抜ける。

2から3週で

肺活量は30%程度改善し、歩行が楽になる。

1から9ヶ月で

咳・息切れが改善する。気道の感染が起こりにくくなる。

5年で

肺がんになる確率が半分に減る。

10年で

前がん状態の細胞が修復され、ガンになる確率が減る。  
（口腔がん・咽頭がん・食道がん）  
（膀胱がん・腎がん・すい臓がん）

タバコの害はわかってもなかなかやめられない・・・

禁煙開始後、身体の中での変化はすぐにあらわれます！

これからの人生の健康状態を「変える」ために、まずは、1日からでもチャレンジしてみましょう。



American Lung Association (アメリカ肺学会) より

教えてメルポ! かしこい患者になる秘訣シリーズ

## 第六回 医療費の「ムダ」をなくしましょう!

物価が上がってやりくりが大変だわー。ムダな支出を減らさなきゃ。



1

明日は地元のかかりつけ医の休診日なんだよなー。練習に行く前に街の大きな病院に寄ろうかな・・・



2

パパ、運動は大切だけど、コンビニ受診やはしご受診は医療費のムダだよ!



3

医療費も上がっているみたいだから、今まで以上に上手に医者にかかりましょうね。



4

## こんな受診は医療費の「ムダ」

受診の仕方が悪いと、医療費ばかりでなくさまざまな「ムダ」が生じます。受診への正しい知識で「ムダ」をなくしましょう。

### STOP はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。

行く先々で同じ検査を受けるのは医療費の「ムダ」ですし、薬の重複による副作用などの危険もあります。どうしても医療機関を変更したい場合には、医師に「紹介状」をもらってから転院を。

### STOP コンビニ受診

急病でもないのに時間外や深夜、休日に受診すること。

単に「用事があるから」「都合がいいから」と診療時間外に受診するのは、割増料金ばかりでなく、救急医療の妨げにも。

### 診療時間外に受診をするとこんなに高くなる!

医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、原則として通常の診療費用のほかに、「時間外加算」が請求されてしまいます。

	夜間・早朝等	時間外	休日	深夜
加算額	500円	850円	2,500円	4,800円

時間外: 概ね午前8時前と午後6時以降(土曜日の場合は、午前8時前と正午以降)。

休 日: 日曜日及び国民の祝日。1月2日及び3日並びに12月29日、30日及び31日は休日として扱います。

深 夜: 午後10時から午前6時までの間。

※診療所の場合は、診療時間内であっても、午後6時(土曜日にあつては正午)から午後8時までの間は夜間・早朝等加算の対象となります。

### 今年度の診療報酬<sup>※1</sup>の見直して初診料と再診料<sup>※2</sup>が上がっています!

診療所の例

初診料 2,700円 → 2,820円 120円アップ↑  
再診料 700円 → 730円 30円アップ↑

※1 保険診療における医療サービスの公定価格のこと。通常2年ごとに見直される。

※2 再診料の診療報酬額は、明細書発行等の体制が整っていると認められている場合の例。

コレステロールと中性脂肪に着目

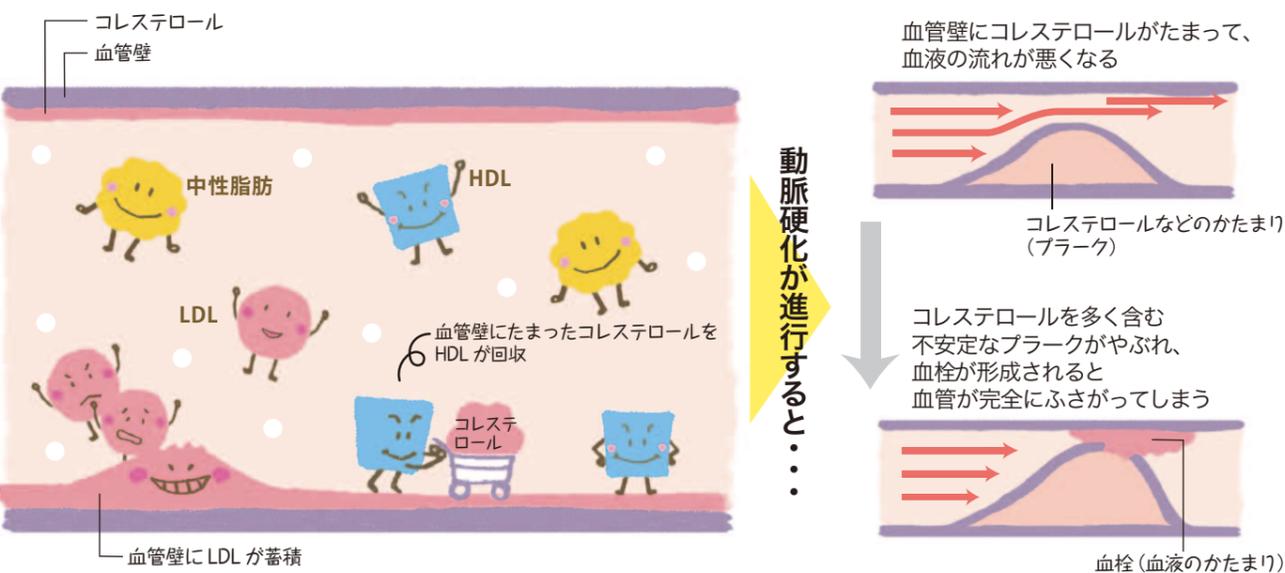
# 脂質異常症を防ごう

健康診断の結果で「コレステロール」や「中性脂肪」が高めでも、そのままにいませんか？  
 数値が高めでも自覚症状がなく、放置すると動脈硬化につながり、脳梗塞や心筋梗塞などの発作を引き起こします。予防のためには、過食や運動不足による肥満、喫煙など生活習慣全般を見直すことが大切です。まずは、健康診断の数値をチェックして生活習慣を見直してみましょう！

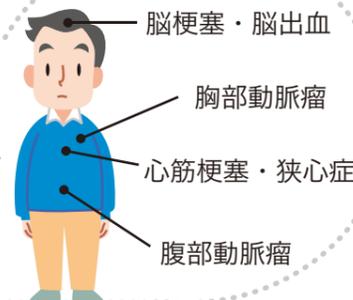
監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

## 血液中にはいくつかの脂質が存在します

 <p><b>LDLコレステロール</b></p> <p>肝臓でつくられたコレステロールを全身の細胞へ運ぶ役割のため悪玉といわれる。</p> <p><b>多くなる原因</b>                  食べ過ぎ、動物性脂肪のとりすぎ                  (脂身の多い肉、バター、生クリームなど)</p>	 <p><b>HDLコレステロール</b></p> <p>余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割のため善玉といわれる。</p> <p><b>少なくなる原因</b>                  運動不足、喫煙</p>	 <p><b>中性脂肪(トリグリセライド)</b></p> <p>身体を動かすエネルギー源になる</p> <p><b>多くなる原因</b>                  飲酒、糖質のとりすぎ                  (菓子、缶コーヒーなど甘い飲料、果物)</p>
---	--	--



### 動脈硬化による疾患



### 動脈硬化を放置すると...

「血管が詰まったり狭くなる」「心臓に負担がかかる」ため脳卒中や心臓病など、自覚症状はないまま、死につながってしまう危険を抱えることとなります。また、高血圧等の症状が重なるとさらにリスクが高くなります。

## あなたの状態をチェックしてみましょう

食事からの脂質の摂取が多かったり、運動での消費が少なかったりとバランスがくずれると、脂質が血管壁にたまり、動脈硬化を引き起こす原因になります。基準値からはずれている項目が1つでもあると「脂質異常症」と診断されます。ご自身の健康診断結果をチェックしてみましょう！

### 脂質異常症はバランスが崩れた状態

脂質異常症と判断されるのは・・・

- LDL コレステロール (悪玉)が多い場合
- HDL コレステロール (善玉)が少ない場合
- 中性脂肪(トリグリセライド)が多い場合

【基準値】	あなたの数値	
	今年 ( 年 月 )	昨年 ( 年 月 )
☹️ LDL コレステロール : 139 mg/dl 以下	mg/dl	mg/dl
😊 HDL コレステロール : 40 mg/dl 以上	mg/dl	mg/dl
😊 中性脂肪(トリグリセライド) : 149 mg/dl 以下	mg/dl	mg/dl
体重	kg	kg
BMI※ 18.5 以上 24.9 以下		

※BMI(体格指数) = 体重(kg) / [身長(m) × 身長(m)]

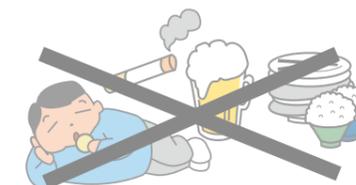
検査数値が基準値内でも、数値が悪化していませんか？  
 特に体重増加とともに数値が悪化する傾向があるので、毎日の体重チェックも効果的です！

## 予防は生活習慣がポイント

血液中の脂質のバランスが崩れる原因は、遺伝的な要因もありますが、食べ過ぎ・飲みすぎ、運動不足、喫煙など生活習慣の影響も大きいので、値が気になる方は、生活習慣改善を心がけましょう。

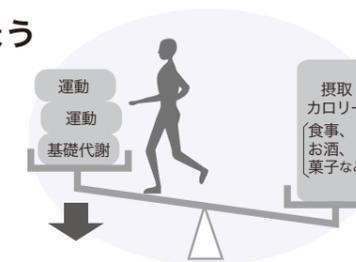
～食事や運動対策の詳細は次号(秋号)でご紹介します～

**女性の方へ** 女性ホルモンは血液中の脂質を正常に保つ役割があります。閉経後は、女性ホルモンの分泌が少なくなるため、より生活習慣の注意が必要です。



**CHECK** 体重はかるうキャンペーンで、体重をチェックしてみましょう

エネルギーオーバーは体内でのコレステロールや中性脂肪の合成を高めてしまいます。体重チェックをすることで、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスをチェックできます。増加傾向にある方は、「食事量」「毎日の活動量」を見直しましょう！







簡単!工夫!で低カロリーな料理に大変身

# ぱちアレンジ 満腹ヘルシー定番おかず

子供が大好きなハンバーグ、食卓にのぼる機会も多いメニューです。おなか周りが気になるお父さんも家族と同じもの、同じ大きさのハンバーグが食べられたら嬉しいですね。

レシピ考案：三菱電機ライフサービス株式会社  
フードサービス事業部 商品開発センター  
管理栄養士 五月女 あずか



## ふっくらハンバーグケチャップソース添え

切干大根はカルシウム、食物繊維、鉄分、ビタミンが豊富です。  
麩の保水力で、冷めてもしっかりふっくら!



調理時間  
**25分**  
(焼く時間を除く)

1人当たり  
エネルギー **195**Kcal  
たんぱく質 15.0g  
脂質 6.7g

一般的なハンバーグは  
**380**kcal

### 材料 (4人分)

- 合いひき肉・・・・・・・・・・ 240g
  - 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
  - A ナツメグ・こしょう・・・・・・・・ 適量
  - 切干大根(乾燥の状態)・・・・・・・・ 30g
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1と1/4個(約250g)
  - 麩・・・・・・・・・・ 20個
  - スキムミルク・・・・・・・・・・ 大さじ2
  - 水(切干大根の戻し汁を使う)・・・・ 1/3カップ
  - 卵・・・・・・・・・・ 小1個
  - ケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ2
  - B ウスターソース・・・・・・・・・・ 小さじ1
  - 赤ワイン(又は酒)・・・・・・・・ 小さじ2
  - 水・・・・・・・・・・ 小さじ3
- (付け合せ サラダ菜 ミニトマトなど適量)

### ヘルシーポイント

- ひき肉の一部を切干大根と麩に見た目のポリウムそのままに。
- 通常は油で炒める玉ねぎを電子レンジでしんなりさせる。
- フッ素加工のフライパンで、ひき肉から出る脂を利用して焼く。

エネルギーカット

### 作り方

- ① 切干大根は固めにもどし(5分くらい)、水気をしぼって適当にカットする。麩は手で荒くつぶし、水で溶いたスキムミルクにひたす。玉ねぎはあらみじんに切り、平たい皿に入れて電子レンジ(600W 約5分)でしんなりさせる。
- ② ボールにひき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②に卵と①の材料を加えて良く混ぜたら、4等分にして形を整え、真ん中をくぼませる。
- ④ 温めたフライパンで③を両面焼き、取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに、Bと水を加え、弱火でとろみがでたら、ハンバーグにかける。

## 蒸しナス さっぱり玉ねぎソース

ナスの皮にはポリフェノールが含まれており、老化防止、動脈硬化予防などの作用があります。  
皮まで美味しくいただきます!



調理時間  
**10分**

1人当たり  
エネルギー **51**Kcal  
たんぱく質 2.1g  
脂質 0.6g

### 材料 (4人分)

- ナス・・・・・・・・・・ 4本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 2/5個(80g)
- トマト・・・・・・・・・・ 1/2個
- パセリ・・・・・・・・・・ 1~2本(8g)
- 酢・・・・・・・・・・ 大さじ2
- A 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 醤油・・・・・・・・・・ 大さじ1
- おろし生姜・・・・・・・・・・ 小さじ1

### ヘルシーポイント

- 蒸すことで油をゼロに。添える野菜によって、和風から洋風にチェンジ。物足りないときは、お好みでオリーブオイルを少し加えると、コクがでます。
- 生姜、酢を効かせて、塩分を控えめにする。

減塩

### 作り方

- ① ナスはへたと底部の硬い部分を取り除き、厚さ1cmの輪切りにして、水にさらす。水を切ったナスを耐熱皿に広げてラップをし、電子レンジ(600W 約6分)で加熱したら、取り出して冷ましておく。
- ② 玉ねぎとパセリはみじん切り、トマトは角切りにする。
- ③ Aとおろし生姜を合わせ、②と和えて、①のナスにかける。

### 編集後記

私の会社では、5/16から31日間で31万歩歩く「春のウォーキングキャンペーン」を独自企画で実施しました。また、2014年4月で会社創立50周年を迎えたこともあり、担当している2つの研修の受講生+事務局の26名で、31日間に19日間を加えた50日間で50万歩歩くチャレンジをしています。私も歩数計を改めて購入し、気合いを入れ直しました。今後アントレでも紹介いただけるよう活動を盛り上げていきます。(林 穂高)