

家族で楽しく健康づくり

アントレ

# Entrée

けんぽ広報誌

No.85

2014 / AUTUMN

三菱電機健康保険組合

熊野古道 とがの木茶屋【紀望館より車で70分】

樹齢800年の巨木「野中の一方杉」近くにある茅葺き屋根の茶屋。築250年超の風情あふれる茶屋の前は見晴らしがよく、野中の里とそれに続く山並みを眺めることができます。

新企画 ウォーキングキャンペーン

P14

平成25年度 決算報告

P2

MHP21ステージII 事業所表彰

P4

保養所(紀望館)から行く

世界遺産と南紀エリア満喫の旅

P8

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

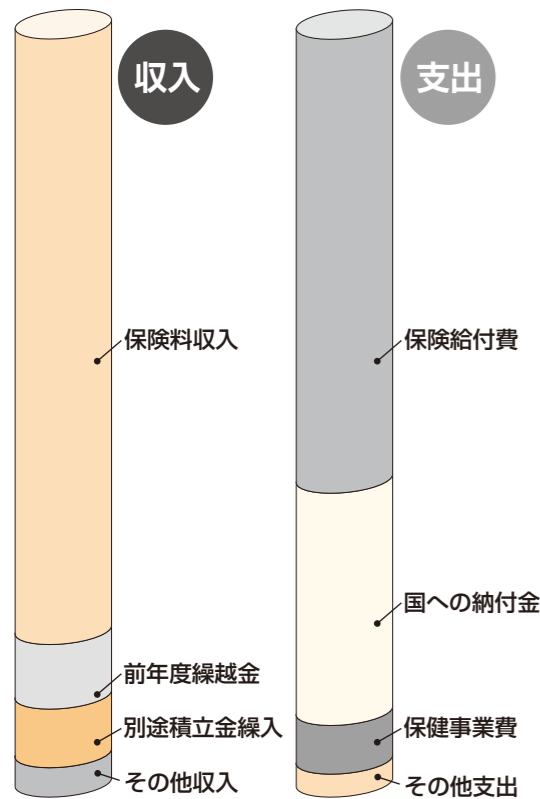
Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

# 平成25年度決算報告

医療費や高齢者医療への納付金の増加が財政を圧迫、  
経常収支で約67億円の赤字!!!

去る7/29に開催されました第117回健保組合にて、平成25年度の収入支出決算が承認されました。健康保険料収入は微増でしたが、保険給付費や国への納付金の大幅な増加により、平成24年度に比べ37億円経常収支が悪化し、67億円の赤字となりました。以下にその概要を報告いたします。

## 一般勘定



### ■基礎数値

区分	H25年度(A)	H24年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	116,757	113,880	2,877	2.5%
平均標準報酬月額(円)	360,326	359,400	926	0.3%
平均標準賞与額(円)	1,577,371	1,684,222	△106,851	△6.3%

### ■収入

標準報酬月額が微増、標準賞与額が減少となりましたが、被保険者数が増加したことにより、昨年度に比べ保険料収入が5.4億円増加し、収入合計は、23.4億円増の623.0億円となりました。

科目	H25年度(A)	H24年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険料収入	50,339	49,801	538	1.1%
前年度繰越金	4,844	4,219	625	14.8%
別途積立金繰入	4,510	3,500	1,010	28.9%
その他収入	2,610	2,440	170	7.0%
収入合計	62,303	59,960	2,343	3.9%
経常収入	51,053	50,600	453	0.9%

### ■支出

昨年度に比べ、保険給付費は13.2億円、国への納付金が30.7億円と大幅に増加し、支出合計は、42.10億円増の588.4億円となりました。

科目	H25年度(A)	H24年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険給付費	35,331	34,010	1,321	3.9%
国への納付金	18,503	15,430	3,073	19.9%
保健事業費	3,376	3,506	△130	△3.7%
その他支出	1,629	1,683	△54	△3.2%
支出合計	58,839	54,629	4,210	7.7%
経常支出	57,755	53,626	4,129	7.7%

### ■収支

区分	H25年度(A)	H24年度(B)	(A)-(B)
総収支	3,464	5,331	△1,867
経常収支	△6,702	△3,026	△3,676

## 介護勘定

介護保険については、H25保険料率を1.2%から1.3%に上げたため4.6億円の剰余金が発生しました。

この剰余金は全額を介護準備金に積立しました。

### ■収入

科目	H25年度
介護保険料収入	5,487
前年度繰越金	267
その他収入	0.1
合計	5,754

### ■支出

科目	H25年度
介護納付金	5,298
還付金	0.1
支出合計	5,298

### ■収支

区分	H25年度
総収支	456

# 三菱電機健保に加入していると

こんなに **お得な点があります!**

三菱電機健保の持つ制度は協会健保\*と比べると保険料、医療費の自己負担額、退職後の医療制度、スポーツ施設利用補助等で加入者としてのメリットがたくさんあります。三菱電機健保の財政は先の報告の通りたいへん厳しい状況ですが、財政健全化に継続して取り組み、これらの制度の維持・継続を図って行きますので、加入者の皆様も「MHP21活動」への積極的参加による健康づくりやジェネリック医薬品の利用促進による医療費適正化等の各種施策に参加いただき、財政健全化にご協力ください。

\*全国健康保険協会、主に独自に健保組合を持たない中小企業の従業員が加入

## 1. 年間保険料比較

三菱電機健保に加入し続ける場合と三菱電機健保を脱退し協会けんぽに加入する場合の保険料負担を比較すると、  
年間で**約10万円割安**であることがわかります。

■三菱電機健保の2013年度の平均標準報酬月額(約36万円)、平均標準賞与額(約160万円)をベースに個人の保険料負担額を計算しました。

**三菱電機健保** 保険料率 **8.3%**

年間の保険料負担 196,544円

〔給与からの支払い 11,952円/月(143,424円/年間)  
賞与からの支払い 53,120円/年間〕

\*三菱電機健保の2014年度の保険料率は8.3%となっています。  
(うち、会社負担4.98%、個人負担3.32%)

**協会けんぽ** 保険料率 **10%**

年間の保険料負担 296,000円

〔給与からの支払い 18,000円/月(216,000円/年間)  
賞与からの支払い 80,000円/年間〕

\*協会健保の保険料率は都道府県毎に異なりますが、平均で約10%となっています。  
(うち、会社負担5%、個人負担5%)

## 2. もしもの場合の医療費自己負担額の比較

医療費が高額になった場合、三菱電機健保では1ヵ月の自己負担額の**上限は25,000円**で、25,000円を超える部分については三菱電機健保が負担します。協会けんぽの場合も、高額医療費の払い戻しを受ける制度がありますが、最終的な自己負担額は三菱電機健保に比べると高額となります。

■例えば治療費が50万円かかり、医療機関に15万円を支払った場合の自己負担額は次のとおりとなります。(給与所得36万円、70歳未満の場合で算出)

**三菱電機健保** 1ヶ月の自己負担 **25,000円**

〔\*医療費の金額に係わず、上限25,000円〕

\*三菱電機健保への給付申請は不要です。後日差額を給付します。

**協会けんぽ** 1ヶ月の自己負担額 **82,430円**

〔\*次の計算式で自己負担額が計算されます。  
80,100+(医療費-267,000円)×1%=82,430円〕

\*協会けんぽへの給付申請書の提出が必要となります。

## 3. 特例退職被保険者制度(退職後の医療制度比較)

三菱電機健保には特例退職被保険者制度があります。この制度は定年などで退職した人が74歳までの間、在職中の被保険者とほぼ同じ内容で保険給付や健診などを受けることができる制度です。全国で約1,400ある健保組合の中でも、この制度を持っているのは61健保だけです。

\*協会けんぽには特例退職被保険者制度はありません。

- \*加入条件:
- ①老齢厚生年金の受給権があること。
  - ②三菱電機健保の被保険者期間が20年(または40歳以降10年)以上あること。
  - ③後期高齢者医療制度に加入していないこと。
  - ④他の健康保険に加入していないこと。

## 4. スポーツ施設利用補助制度(詳細は健保ホームページでご確認ください。)

### (1) 法人契約スポーツクラブの利用補助

三菱電機健保ではコナミスポーツ&ライフ、ルネサンスと法人会員契約を結んでおり、お得な法人会員価格でスポーツ施設が利用できます。さらに被保険者については3割の健保補助がありますので、法人会員価格から3割引きの価格で  
お得に利用できます。

### (2) 個人契約スポーツクラブの利用補助

コナミスポーツ&ライフ\*、ルネサンス以外の対象スポーツクラブに加入し、半年以上継続している月(年)会員の被保険者について申請書をご提出いただき施設利用料の3割相当(上限月4,200円)を償還払いする制度です。  
\*コナミ一般会員「好きなだけフリー」は費用補助の対象です。



# MHP21ステージII 事業所表彰発表!

事業所表彰制度は、ステージIIの新規施策として昨年度より開始され、健康調査の順位や特定健診・保健指導の実施率等から最も優れていた事業所と、前年度に比較して最も努力、向上された事業所について表彰します。今年度は健康優良賞、健康増進努力賞の各賞に事業所規模に応じて6社が選ばれました。今後も更なる健康づくりを目標に取り組みでいただきたいと思ひます。



[受賞事業所]

健康優良賞

- 1,000人以上の事業所 : 三菱電機株式会社 名古屋製作所
- 300人以上1,000人未満の事業所 : 三菱電機株式会社 中部支社
- 300人未満の事業所 : 株式会社リクエスト・システム



[受賞事業所]

健康増進努力賞

- 1,000人以上の事業所 : 三菱電機住環境システムズ株式会社
- 300人以上1,000人未満の事業所 : 稲菱テクニカ株式会社
- 300人未満の事業所 : 通菱テクニカ株式会社

## 受賞された各事業所の声

健康優良賞  
三菱電機株式会社  
名古屋製作所

健康優良賞表彰ありがとうございます。2012年度のステージIIから、名電では全社施策のキャンペーンについては「全員参加」をキーワードに取り組み実施中です。今後も「全員参加」をもとに、従業員の健康管理・健康増進のきっかけづくりや取り組みの継続に着眼した活動を展開していきます。



会社一丸となって取り組んだ成果ですね!



健康優良賞  
三菱電機株式会社 中部支社



「運動習慣」に特に注力し、支社の特徴を踏まえて部対抗ウォークラリーや運動教室等の施策を実施しました。今後も「わかりやすい・参加しやすい」施策を展開し、支社一丸となって心身の健康づくりに努めて参ります。

健康優良賞  
株式会社リクエスト・システム



健康優良賞表彰ありがとうございます。当社は創立20周年を迎え「社員の健康は、会社の健康に直結する」という理念の基「健康増進」に取り組んでいます。今後更にこの活動を定着させ、健康増進に努めていきます。

評価基準

表彰の種類	健康優良賞	健康増進努力賞
表彰対象	最も優れた成績を上げた事業所を表彰	前年度と比較し、最も成績が向上した事業所を表彰
表彰基準	定量的基準 ◎健康調査結果の順位 ◎特定健診・保健指導の実施率 各基準毎のポイント制で順位決定	◎健康調査結果の順位の改善度 ◎特定健診・保健指導の実施率の改善度 各基準毎のポイント制で順位決定
	定性的基準 ◎特に優れた施策や新たな取り組み ○活動状況その他特筆できる事項 (参考指標) △MHP21各種キャンペーン参加率	◎特に優れた施策や新たな取り組み ○活動状況その他特筆できる事項 (参考指標) △MHP21各種キャンペーン参加者の増加率

事業所規模	対象事業所数(被保険者数)	健康優良賞	健康増進努力賞
1,000人以上	26事業所(約57,000人)	1事業所	1事業所
300人以上1,000人未満	45事業所(約29,000人)	1事業所	1事業所
300人未満	74事業所(約11,000人)	1事業所	1事業所

※表彰される事業所が偏らないように、受賞した事業所は受賞後5年間は表彰対象から除外。

副賞賞金は、1,000人以上の事業所50万円、300人以上1,000人未満の事業所30万円、300人未満の事業所10万円で健康増進にかかる機器の購入、記念品の配布、施策の実施に利用していただき、従業員の方の健康づくりにお役立てください。

## 受賞された各事業所の声

健康増進努力賞  
三菱電機  
住環境システムズ株式会社

受賞いただきありがとうございます。当社では13年度より「健康増進3ヶ年計画」をスタートさせ、全員参加型の健康増進キャンペーンを展開しております。今後もMHP21活動の活性化に向け取り組んで参ります!



継続は力なり! これからも頑張りましょう!



健康増進努力賞  
稲菱テクニカ株式会社



活動イベント「禁煙セミナー」  
MHP21活動「BMI・運動習慣・喫煙・歯の手入れ」の定量的に評価可能な4項目について、優秀な職場を表彰する独自の表彰制度を設け、各職場間切磋琢磨で取り組んでいます。これからも会社を挙げて活動を推進します。

健康増進努力賞  
通菱テクニカ株式会社

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。当社は昨年度より「体組成測定会」と「食事診断」を実施しました。就業時間内の開催ながら当日は参加予定者の100%が受講し、従業員の関心の高まりを感じました。受賞を機に今後も積極的に推進していきたいと思ひます。



# 脂質異常症を防ごう ～対策編～

脂質異常症は、血液中の脂質のバランスが崩れることで、動脈硬化から脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。遺伝的なものなどの要因もありますが、ほとんどが食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙などが原因で、これらの生活習慣の改善で予防できます。

前号に引き続き、今回は「脂質異常症を予防する生活習慣」をご紹介します。ご自身でチェックしてみましょう！

監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

## 1. 食事

コレステロールの約7割は肝臓など体の中で合成され、残りの3割を食事からとりこんでいます。体内で合成される方が多いため、コレステロールを含む食品をとりすぎないようにするとともに、合成を増やさない工夫も必要です。また、エネルギー（特に糖質）のとりすぎは、中性脂肪を高めるため、食事のコントロールは重要です。

### 1 体内での合成を高めない工夫

#### ■エネルギーのとりすぎ注意。

カロリーオーバーは、肝臓でのコレステロールの合成や中性脂肪の合成を促進します。

目安

毎日の体重計測で「増加傾向」の場合、とりすぎの可能性が。毎日の体重チェックを忘れずに。前号(84号)も参考に。

### 2 食品からの摂取を少なくする

#### ■動物性脂肪（飽和脂肪酸）や、コレステロールを多く含む食品をとりすぎない。

バター、肉の脂身などの動物性の脂肪は、LDLコレステロールを上げる働きがあるため、とりすぎには注意が必要です。

目安



★牛乳や乳製品は、特に骨粗しょう症が気になる女性にはカルシウムの摂取のためにはおすすめです。しかし、とりすぎればコレステロール値を上げる可能性もあります。適量を心がけたり、低脂肪牛乳やカッテージチーズなどの脂肪が少ないものへの変更もおすすめです。

コレステロールや動物性脂肪（飽和脂肪酸）を多く含む食品の一例



#### ■中性脂肪の材料をとりすぎない。

糖質の多い菓子やジュース類のとりすぎは中性脂肪を高めま。果物やお菓子などやアルコールのとりすぎに注意しましょう。

注意したい食品と目安



### 3 腸からの排泄を高める

#### ■食物繊維をたっぷりとりましょう。

野菜や海藻、キノコに多く含まれる食物繊維は、腸からのコレステロールの吸収を阻害して体外に排泄する働きがあります。

目安

野菜・海藻・キノコ類 1食あたり1～2品



### 4 酸化を防ぐ

体内で酸化したコレステロールは血管壁に沈着、動脈硬化を起こしやすくなります。

酸化を予防する成分(ビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなど)を含む食品を積極的にとりましょう。

目安

緑黄色野菜などの色のついた野菜を毎食、果物は1日1回



【脂質異常症のタイプと食事のポイント】

食事のポイント	LDL コレステロールのみ高い	中性脂肪のみ高い	両方とも高い
エネルギー量の制限	●	●	●
コレステロールを多く含む食品の制限	●		●
食物繊維の摂取をふやす	●		●
甘い食品(糖分)の制限		●	●
アルコール類の制限(医師と相談)		●	●

## 2. 運動

運動はとりすぎたエネルギーを消費したり、脂質の代謝を促進します。中でも有酸素運動がおすすめです。

#### 有酸素運動の効果

- ①とりすぎたエネルギーを消費して、脂肪として蓄積されるのを防ぎます。
- ②HDL(善玉)コレステロールを増やし、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがある酵素「リパーゼ」を活性化させます。
- ③血行が良くなり、血管を広げるため血圧を下げ、動脈硬化を防ぎます。

おすすめは有酸素運動



目安は、気持ちよく続けられる程度で！少しずつでも継続できることを見つけましょう。

## 3. 喫煙

喫煙習慣はHDL(善玉)コレステロールを減らし、LDL(悪玉)コレステロールを酸化させるため動脈硬化を進行させる大きなリスクです。

喫煙男性の場合、吸わない方に比べて、**心疾患になるリスクは3倍**にもなるといわれています。



禁煙にチャレンジしてみましょう！

夫婦で行って来ました

保養所から行く

和歌山県・南紀白浜 紀望館

# 世界遺産と南紀の満喫の旅

## 1日目

### 世界遺産の熊野古道を散策

熊野古道は、熊野三山(熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社)へと通じる参詣道の総称。その多くが「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部として世界遺産登録されて10年、トレッキングはもちろんパワースポットとしても人気が集まっています。



(株)エムテック 関西事業部 三上 登さん  
三菱電機(株) 先端技術総合研究所 三上 富美子さん

熊野古道ががんばって歩きます!

### 1 滝尻王子

熊野三山の聖域の入り口とされる神社。熊野古道には主に5つのルートがありますが、「中辺路」のスタート地点になります。かの和泉式部や藤原定家も歩いた街道です。  
【アクセス】紀望館より車40分



今号の表紙スポット

### 3 とがの木茶屋

樹齢800年の巨木「野中の一杉」近くにある茅葺き屋根の茶屋。築250年超の風情あふれる茶屋の前は見晴らしがよく、野中の里とそれに続く山並みを眺めることができます。  
【アクセス】紀望館より車70分



## 泊まったのはココ! 和歌山県・南紀白浜 紀望館

広大な太平洋を見ながらくつろぐ高台のリゾート

### ●チェックイン&ロビー



紀望館に着きました

住所 和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1番1号  
TEL. 0739-47-4192  
※料金はすべて2014年7月現在



旅のプランがじっくりねられるスペース

### ●貸切露天風呂



お風呂は2つあり、貸切露天風呂は1時間ごとの予約制

### ●展望風呂



## 2日目 南紀白浜エリアを楽しむ!

### 5 紀望館内でショートゴルフ

紀望館内にあるショートゴルフ場。1人1,000円でグループ貸切! レンタルグッズも充実しているので、お散歩がてら気軽に早朝や夕方コースを回るのもおすすめ。  
【アクセス】紀望館 敷地内

### レンタルセット



ナイスパット!

登さん 3,067歩 (お部屋までの往復約550歩含む)  
富美子さん 2,607歩



### ショートゴルフ場マップ

ハーフラウンドだけで

### 7 秋津野ガルテン

木造校舎を再利用したグリーンツーリズム体験施設。農家レストランや宿泊施設、お菓子体験工房などがあり、「自分で収穫したみかんを使ってのジャム作り」などが体験できます。  
【アクセス】紀望館より車25分  
取材協力: 秋津野ガルテン TEL:0739-35-1199



### ~マーマレード作り体験!~



1 皮をむいて水で洗います



2 皮を刻んでミキサーに



3 砂糖と一緒にゆっくりと煮ていきます



できあがり!

### 新鮮な魚介のお土産はここ!

とれとれ市場  
漁業協同組合が運営する西日本最大級の海鮮マーケット。一度も凍らせていない近海物の生マグロは絶品です! リーズナブルな価格で、新鮮でおいしい海の幸が楽しめます。  
【アクセス】紀望館より車10分  
TEL:0739-42-1010



### ここが良かった! 保養所の旅の感想

紀望館はレストランや部屋からの眺めがすばらしく、豪華なホテルでした。熊野古道や熊野本宮をたずねたり、白浜アドベンチャーワールドに行っている楽しめました。紀望館のショートコースにまた挑戦したいと思いました。ゴルフバックもあるようなので、次回は利用したいと思います。(三上 登さん)



紀望館は今までも家族旅行で何度か利用している大好きな保養所です。毎回、美味しいお料理をいただき、心地よい温泉につかり、日頃の疲れを癒して貰っています。子どもたちはテニス・卓球・カラオケをフルに楽しみ満喫して帰路につきます。今回の旅では夫婦で初めて、熊野古道等の近隣の観光スポットを巡りました。新たな発見もあり、旅の醍醐味を味わうことができました。紀望館はおススメの保養所です (三上 富美子さん)

### ●料理



### ●客室



### 和歌山県・南紀白浜 紀望館までのアクセス



BEST VIEW!!

夕食時には太平洋に沈むきれいな夕日が

すべての客室がオーシャンビューです!

東京方面	●飛行機ご利用の場合	羽田空港	JAL 75分	南紀白浜空港	タクシー 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130分	紀伊田辺	明光バス・白浜、新幹行き 15分	紀望館
利用の場合	●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	バス 約15分	紀望館
					タクシー 約10分	紀望館

●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 (メルコリゾートサービス(株)運営)  
■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 MELONDIA あざみ野  
■伊豆高原 五景閣 高陽楼 0120-311-260 FAX.0557-54-3629

## 第七回 ジェネリックの活用でかしこく節約!

**1** ご近所の伊藤さん、ジェネリックに変えたらお薬代が浮いたんですって。

そういえば、健保からママに「お薬についてのお知らせ」が来ていたわ。

**2** まあ、こんなに安くなるの。助かるわー。

**3** それは、パパにも教えなきゃ!

昨年ジェネリックに切り替えた方の削減額は、月約2,000円~3,000円\*1も安くなってるんですって。

**4** 「お薬についてのお知らせ」を確認して、ジェネリックを積極的に活用しましょう。

アレルギー性疾患薬の服用者に限っても、月約1,800円の削減効果がありました。\*2

\*1 10割負担の金額。一般被保険者の自己負担額はその3割です。健保全体では年換算で約2,000万円削減(2013年11月~2014年1月実績)。  
\*2 健保全体では2カ月間で約180万円削減(2014年2月~3月実績)。

## ジェネリック(医薬品)を活用しましょう

**ジェネリックとは** 先発医薬品の特許が切れた後、**同じ成分**で作ったものを言います。先発品より3割~5割以上**安くなる**ものもあります。自己負担が少なくなる上、健保の健康保険料の上昇を抑えることもできます。

### ジェネリックにしてもらうには

- その1** 受診時に医師に相談してください。
- その2** 調剤薬局で処方箋を出す時に、薬剤師に「ジェネリックで」と依頼してください。  
※医師の処方箋発行時に、「変更不可」とされている場合は、ジェネリックに変更できません。  
※すべての病院、調剤薬局でジェネリックを取り扱っているわけではありません。
- その3** 医師や薬剤師に相談しづらい場合は、「ジェネリック医薬品 お願いカード」を提示しましょう。

### お試しでジェネリックを使いたいときは

調剤薬局で、薬剤師に「分割調剤」を希望の旨、相談してください。  
※何日分ジェネリックにできるかは、薬剤師にご相談ください。

インターネットで詳しくcheck  
●健康保険組合連合会:ジェネリック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:かんじゃさんの薬箱  
<http://www.generic.gr.jp/>

### 定期的にお薬を飲んでいる方へお知らせ!

定期的に服用しているお薬をジェネリックに切り替えると、お薬代が1ヶ月に500円以上安くなる方には、健保から「お薬についてのお知らせ」を10月にお送りします。ぜひ、ジェネリックへの切り替えをご検討ください。



# アサーションを身につけよう

## 第3回 思い込みをなくすと気持ちがラクになる

2014年春号(No.83)から、アサーションについてシリーズでお伝えしています。前回のアントレ夏号(No.84)ではご自身のアサーション度を確認し、自分の気持ちを明確にする方法をお伝えしました。(詳しくは、三菱電機健康保険組合HPのアントレのバックナンバーを参照ください)

アサーティブな言動には気持ちの根底にある「物の考え方」が影響しています。今回はご自身の日頃の考え方をチェックし、日頃の言動には、どんな考え方がどのように影響しているかを考えてみましょう。

**アサーションとは...**  
良い人間関係を築くためのコミュニケーションスキルのこと

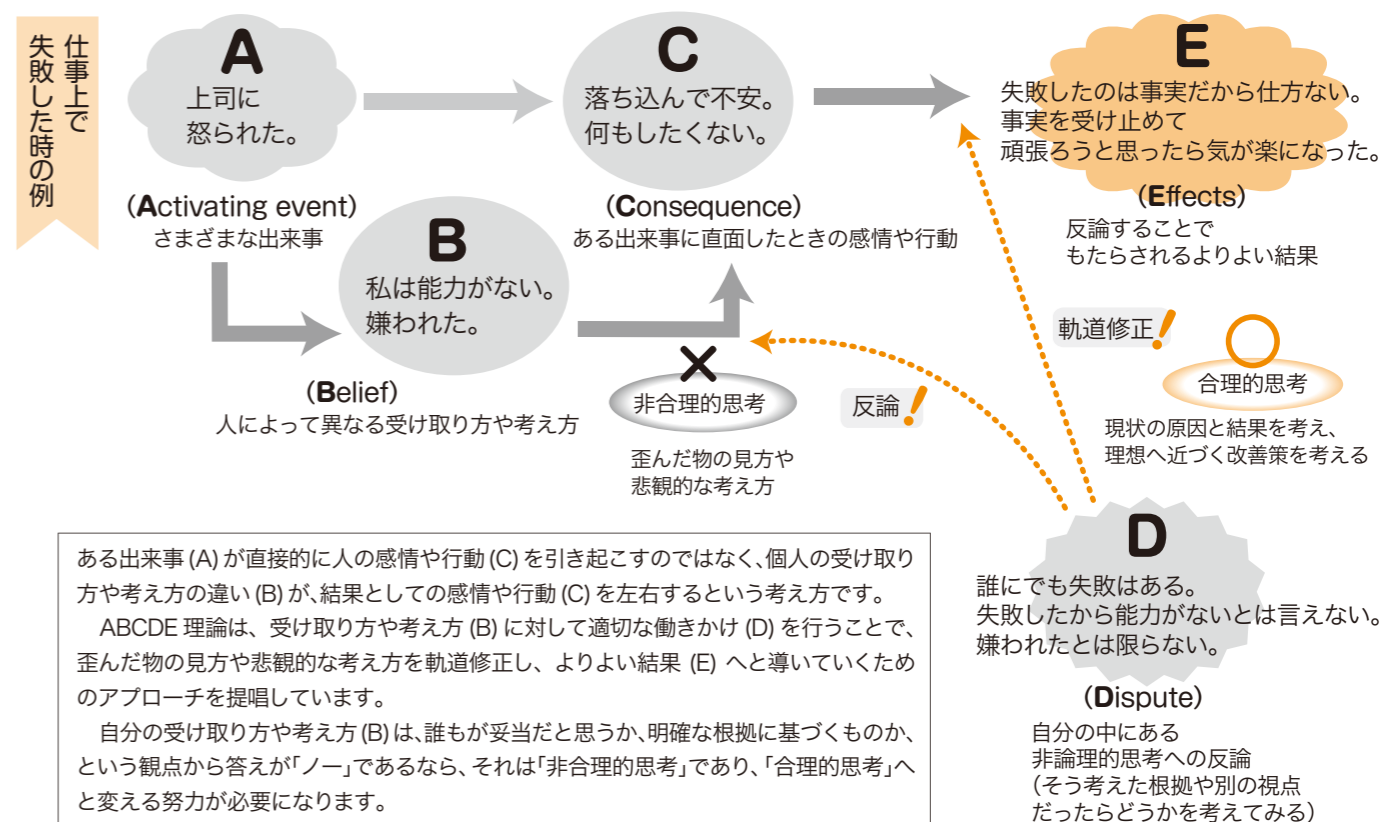
**アサーティブとは...**  
アサーションを身につけるためには、アサーティブな表現方法を身につける必要があります。表現方法には3つのタイプがあります。

- 攻撃的...自分のことだけを主張する
- 非主張的...常に相手を優先する
- アサーティブ...自分も相手も大切に

## 物の考え方のメカニズムについて理解しよう

嫌な出来事やつらいことがあると、誰でも気分が落ち込んだりします。深刻に落ち込んだり、激しく怒ったりして、何も手につかなくなる人もいれば、すぐ立ち直り、いつものコンディションを取り戻せる方もたくさんいます。同じ出来事や体験をしても、どうして違いが起こるのでしょうか。

### 物の考え方のメカニズム『ABCDE理論』 (心理学者 アルバート・エリス)



感情や行動を決めるのは「出来事」そのものではなく、それをどのように受け止めるのかです。起こった出来事は変えられませんが、受け止め方を変えるだけで、心の状態は変わります。感情や行動のコントロールの軸は「自分」にあることを忘れずに!

# 日頃の考え方をチェックしてみよう

□の中に該当する回答記号を数字で書いて下さい。  
あまり考え込まず日頃の自分の考えをありのまま、正直に出してみましょ。

## 回答記号

- 1：非常に当てはまる      3：あまりあてはまらない  
2：かなり当てはまる      4：全然当てはまらない

- Q1 自分のすることは、誰からも認められなければならない。
- Q2 人は常に有能で、適正があり、業績をあげなければならない。
- Q3 人の行いを改めさせるには、かなりの時間とエネルギーを費やさなければならない。
- Q4 人を傷つけるのは非常に悪いことだ。
- Q5 危険や害がありそうなときは、深刻に心配するものだ。
- Q6 人は誰からも好かれなくてはならない。
- Q7 どんな仕事でも、やるからには十分に、完全にやらなければならない。
- Q8 人が失敗したり、愚かな事をしたとき、頭にくるのは当然だ。
- Q9 人が間違いや悪いことをしたら、非難すべきだ。
- Q10 危険が起こりそうなとき、心配すれば、それを避けたり、被害を軽くしたりできる。

それぞれのQ1～Q10の文章に対して、  
回答記号1～4のうちどの数字が多いですか？

回答記号が3と4になっていれば、その項目については合理的、  
現実的な考えをしていることになります。

1と2の場合は非合理的な考え、思い込み、否定的自己説得を示しています。  
このような場合、どうしたら合理的、現実的な考えになれるのか、  
今までより楽にならないか、次の解説を見て考えてみましょう。



## 合理的な考え方に近づくために

Q1～Q10の質問内容は次の5つの領域に大別されます。

Q1



人は愛され、受容されねばならないという思い込み、  
八方美人になる考え方

相手の気に入るような行動をとり、その場の相手によって行動が変わります。誰からも「認められなければ」「好かれなければ」という思い込みは非現実的です。全ての人を喜ばせるのは不可能です。

Q6

もし好かれなことがあっても、それは自分の問題なのか、相手の問題なのかを考えて下さい。自分が問題であれば自分を変えても良く、自分を変えず好かれな選択、その相手と付き合わない選択をしても良いのです。

Q2



失敗恐怖から生じた思い込み

失敗した自分や相手を責めてしまいます。責められるのは嫌なのでますます完全癖になっていきます。失敗を少なくし、良い成績を出そうとするのは良いことですが、常にそうでなくてもよく、今の自分にできることをする、できたことを喜び心を持ちましょう。

Q7

Q3



欲求不満の原因になる思い込み

相手を責め、相手を変えようとしてしまいます。この考え方をする人は、自分の思いと違ったことが起こるのを嫌います。気質の違った人、好き嫌いや考え方の違った人もいるのですから、思い通りにならないほうが当たり前のことです。

Q8

あなたが他者を変えることはできませんが、変わってほしいことをお願いすることはできます。しかし、相手が自分の意思で変わったことであり、あなたが相手を変えたことにはなりません。思い通りにならないことに苛立ちたりせず、まずは状況を改善することから始めてみましょう。

Q4



人を傷つけてはいけないという思い込み

人と接する時、傷つけないように気を使い、控えめに物を言いつつも相手の様子をうかがって行動してしまいます。一見配慮に満ちているようですが、その裏には配慮のない人に対する攻撃心が潜んでいるという矛盾を抱えています。この自己矛盾にならないために、人をもし傷つけてしまったとき、それを認め、どう修復するか、修復の方法を身につけることが大切です。

Q9

また自分が傷ついたときは、それを穏やかに相手に伝え、再び起こらないようお願いしてみましょう。

Q5



不安はコントロールできない、  
不安な時はパニックに陥るものだという思い込み

不安は主に非現実的な心配、最悪の事態を想像した先取りから起こります。〇〇が起これたらどうしよう、と思いきも前に、どうにかなるものだと思っていると方策は見つかるもの。心配しても対策しようのない場合もあります。あきらめることも肝心です。

Q10

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

## いかがでしたでしょうか？

嫌な気分や不快な感情に苦しい時は、考え方や受け止め方を文章にしてみることもおすすめします。そうすることで、自分がいつも陥りやすい考え方のパターンが分かってきます。非現実的、非合理的な思い込みで物事を受け止めていると、結果も同じことになります。

どうしてもつらい時は、自分だけで悩みを抱え込まず、身近な人に相談してみることも大切です！  
しかし、身近な人には相談しにくい、知られたくない時は、こちらを利用してみてください。

次号は、『言いたいことを上手に伝える方法』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。

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！



フリーダイヤル

コールは

みつびし

0120-568-324

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、以下の話番号にお申込みください。  
03-5299-3155 (KDDI専用回線)



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

新企画

# MHP21 1日10,000歩 ウォーキングキャンペーン

記念品プレゼント!

MHP21ステージIIより、手軽な運動習慣づくりの推奨のため運動習慣の定義に「歩数10,000歩以上を追加」しています。まだ達成目標には届いていないのが現状です。そこで、運動習慣の定着を目標に、新たなウォーキングキャンペーンとして、達成基準を「6,000歩」「8,000歩」「10,000歩」の3コースに分け、各コース達成者全員に記念品をお送りします。まずは、自分の歩数を把握して、プラス1,000歩を目指してみましょう!

### 期間

2014年10月16日(木)～11月15日(土)

### 対象

三菱電機健康保険組合被保険者

### 記録表の付け方

下の記録表に毎日の歩数と累計歩数を記入してください。累計歩数が10,000歩増えるごとに右ページ(15P)のすぐ右のマス塗りつぶしてください。1日平均6,000歩以上歩かれた方が応募することができます。

※歩数計は携帯やスマートフォン等でも計測できれば使用可能です。

### 応募方法

提出期限：11月28日(金)

提出先：

- 事業所に所属している方…下の実施報告書に記録表及び必要事項を記入し、事業所のMHP21担当部門に提出してください。
- 任意継続または特例退職被保険者の方…下の実施報告書に記録表及び必要事項を記入し、健康保険組合 保健事業推進課 豊田宛に郵送してください。

(注意)コナミ「健康マイ手帳」利用によるウォーキングラリー参加者においても別途応募が必要となります。

### 達成コースの記念品

**Aコース**  
10,000歩以上  
旅の宿セット



**Bコース**  
8,000歩以上  
10,000歩未満  
ウオッシュタオル



**Cコース**  
6,000歩以上  
8,000歩未満  
さらさらパウダーシート



Step1 目標を決める!

目標

コース!

ウォーキングキャンペーン  
実施報告書(提出用)

Step2 累計歩数を計算する!

日にち	歩数	累計歩数	日にち	歩数	累計歩数	日にち	歩数	累計歩数
10/16			27			7		
17			28			8		
18			29			9		
19			30			10		
20			31			11		
21			11/1			12		
22			2			13		
23			3			14		
24			4			15		
25			5					
26			6					

お疲れさまでした

累計歩数

1日平均

Step3 1日の平均歩数を計算しましょう!

÷ 31 =  歩! コース達成!

実施者	健保記号	健保番号	
	事業所名※1	所属※1	私送宛名※2
	氏名	証明者記載欄	
	住所※3	〒	

※1 任意・特退の方は、「任意」もしくは「特退」と記入してください。※2 事業所に所属されている方で私送便が利用できる方は必ず記入ください。※3 任意・特退の方のみ記入してください。※今回ご記入いただきました個人情報は本目的にのみ使用し、第三者への提供は一切いたしません。

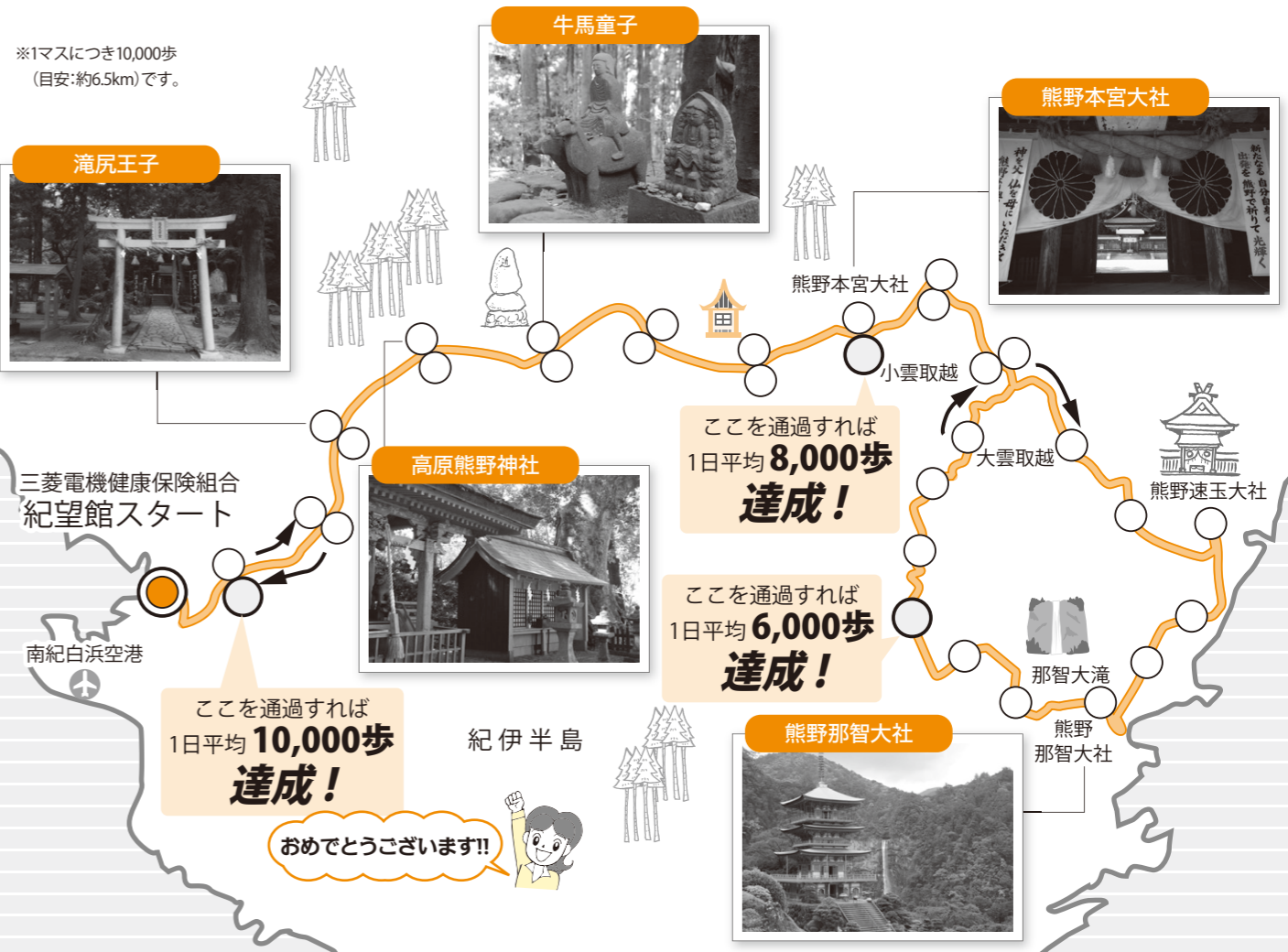
### MHP21ウォーキングキャンペーン

世界遺産

なかへち

# 熊野古道「中辺路」を歩こう!

手軽にできる運動、ウォーキング。保養所・紀望館から「黄泉がえり」の地、熊野古道を1ヶ月かけて歩いてみましょう! 1日平均6,000歩以上歩いて、各コースに応募しましょう! ぜひご参加ください。



### MHP21 運動習慣 目標

定義	13年度調査結果	ステージII目標
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10,000歩以上	23.3%	39.0%以上

### ウォーキングにより期待できる健康効果

- 生活習慣病の予防・改善
- 体脂肪を燃焼
- 心肺機能を改善
- 足腰を強化し、筋肉の衰えを防止

### ウォーキングを気軽にはじめよう!

- 散歩や気分転換として
- 移動手段(通勤)として
- 運動(健康増進)として

★ウォーキングについて掲載しているものを健保HPからご覧いただけますので参考にしてください。▶ アントレ……………No.70~74  
健康ハンドブック…P72,73





簡単!工夫!で低カロリーな料理に大変身

# ぷちアレンジ 満腹ヘルシー定番おかず

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 五月女 あすか

鮭やきのこ、秋の味覚が楽しみな時期になりました。  
食べ物で四季を感じられる日本の良さを家庭の話題にしてみてくださいませんか？



合計**554kcal**

## 塩昆布と桜えびの炊き込みご飯

桜えび、塩昆布のうまみでだしらす！  
豆腐を切って混ぜるだけ！



1人当たり(半分量として)	
エネルギー	<b>346Kcal</b>
たんぱく質	11.1g
脂質	4.0g
塩分	1.2g

**材料 (4~5人分)**  
 米……………2合  
 塩昆布(細切り)……………16g  
 桜えび(乾燥)……………10g  
 木綿豆腐……………1丁(約300g)  
 水……………1.5カップ  
 酒……………大さじ2  
 炒りごま……………適量  
 三つ葉・ねぎなどの青み…適量

### 作り方

- 米をとぎ、30分ほどざるで水を切る。
- 炊飯釜に①を入れて塩昆布・桜えび・サイコロ状に切った豆腐を加え、水、酒を入れて炊く。  
お好みで炒りごま・三つ葉・ねぎなどを添える。

調理時間 **8分**  
(米に浸漬・炊く時間を除く)

### ヘルシーポイント

- 豆腐と一緒に炊き込むことで、ボリュームアップ。
- 桜えびはカルシウムが豊富で、さらに免疫カアップ・美肌効果もあります。
- 昆布は血圧を下げ、抗がん、肝機能改善などの作用があります。代謝促進、成長ホルモンの分泌を手助けします。

エネルギーカット

## 鮭ときのこのホイル焼き

ホイルで蒸し焼きにすることで鮭がしっとりふんわり。  
きのこのうまみも逃しません。



1人当たり	
エネルギー	<b>140Kcal</b>
たんぱく質	18.0g
脂質	5.3g
塩分	1.0g

**材料 (4人分)**  
 鮭……………4切れ  
 塩・こしょう……………少々  
 酒……………小さじ2  
 玉ねぎ……………2/3個  
 きのこ……………300g  
 塩……………小さじ1/3  
 オリーブオイル……………小さじ2  
 レモン(くし型)……………1/2個  
 しょうゆ……………お好みで

### 作り方

- 鮭に塩・こしょう・酒をふる。玉ねぎは薄くスライスする。
- きのこは適当にほぐし、ビニール袋に入れて塩とオリーブオイルを加え、よくもみこむ。
- アルミホイルを2枚重ねて広げ、玉ねぎ、鮭、きのこの順にのせて包み、オープン(又はフライパン)で焼く。
- レモンを添え、お好みでしょうゆをかける。市販や手作りの食べるしょうゆ※、ポン酢でも◎

調理時間 **13分**

### ヘルシーポイント

- ホイルに包むことで素材の旨みを逃さず味わえ、塩分も少なめにできます。
- きのこに少量の塩と油をなじませるため、ビニール袋を使います。
- ホイルで蒸し焼きにすることで、油の量を大幅減。物足りない方はバターを少量加えて下さい。

減塩&オイルカット

### 調理のポイント

- たまねぎを一番下に敷くことで、焦げ付きを防止+たまねぎの甘みがよく出ます。

## レンコンのゆず胡椒マヨ和え

レンコンにはアレルギーの原因物質を減らす働きや、  
鼻や喉の粘膜を強くする効果があります。



1人当たり	
エネルギー	<b>68Kcal</b>
たんぱく質	1.4g
脂質	3.3g
塩分	0.3g

**材料 (4人分)**  
 レンコン……………1節(約200g)  
 酢……………大さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1弱  
 マヨネーズ……………大さじ1と1/2  
 ヨーグルト……………大さじ1  
 ゆず胡椒……………小さじ1/2

### 作り方

- レンコンは皮がついたまま厚さ3mm程のいちょう切りにし、酢を入れた水でゆでる。
- ①が熱いうちにしょうゆで和えて、下味をつける。
- マヨネーズ、ヨーグルト、ゆず胡椒を合わせ、②に和える。

調理時間 **13分**

### ヘルシーポイント

- 茹でたレンコンにしょうゆで下味をつけ、マヨネーズにヨーグルトを加えることで、全体の油脂量を減らすことができます。

オイルカット

### 編集後記

“辻褄合わせ”何となく好ましくない印象と受け取れますが、食生活ではかえって心地良いこともあります。たまには羽目を外して思いっきり食べて飲む、思いっきりスイーツなど。でもその後にはしっかり運動、質素な食生活でプラスマイナス。このようなスタイルも気楽で楽しく長続きの秘訣に思えます。アントレを片手に肩肘を張らず、できる事から健康増進を目指します。(宮川栄康)