

家族で楽しく健康づくり

アントレ

Entrée

けんぽ広報誌

No.87

2015 / SPRING

三菱電機健康保険組合

Entrée: フランス語で「入口」という意味。フランス料理のフルコースで、前菜・オードブルの意味で使われたり、前菜とメイン料理(主に肉料理)の前に出される料理の意味で使われます。本誌「アントレ」を健康づくりの入口としてご活用ください。

新企画 家族が喜ぶヘルシー晩ごはん

巻末

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。

菜の花堤から見る由布岳 [湯布郷館より車15分]

春になると菜の花堤では、その名の通り菜の花と桜、そして由布院のシンボル由布岳を融合した見事な景色が堪能できる。

2015年度 健保予算

P2

禁煙で健康ライフへ!

P4

保養所(湯布郷館)から行く

由布岳を望み、ゆったりと温泉につかる旅

P8

「禁煙マラソン」始まります!

P11

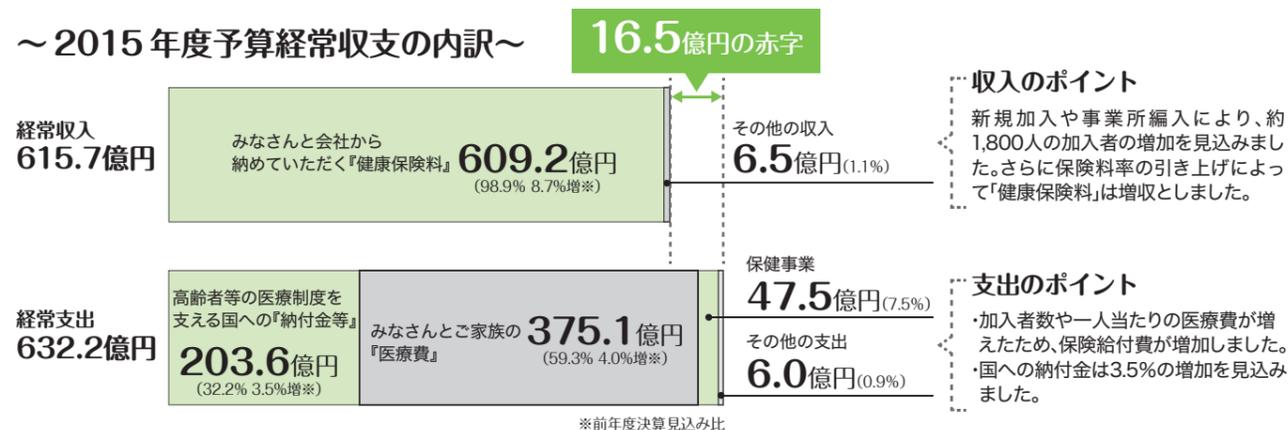
2015年度健保予算

三菱電機健康保険組合の2015年度の予算が、去る2月20日に開催の第118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。



健康保険 経常収支16.5億円の赤字の見込み

7月29日に開催された第117回組合会において、2015年度より健康保険料率を0.5%引き上げ8.8%とすることが可決・承認されました。これにより、2015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。



2015年度も赤字が続く見込みのため、2016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

2015年度予算、総枠60.0億円

省令第9条に規定する2014年度 第2号被保険者1人当たり負担見込額が、2013年度の63,300円から、2014年度は62,200円に減額改定されましたが、中長期的には介護納付金が増加することが予測されることから、一定規模の介護準備金を確保するため、介護保険料の引き下げは行わず現行の料率1.34%を維持します。

〔2015年度収支概要〕 単位:千円

収入		支出	
項目	予算額	項目	予算額
介護保険料収入	5,996,532	介護納付金	5,718,659
繰越金・繰入金	0	積立金	277,073
雑収入	200	還付金	1,000
合計	5,996,732	合計	5,996,732

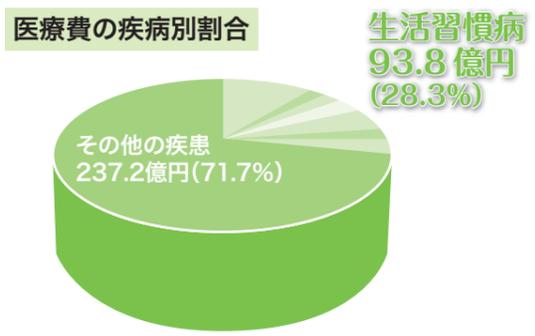
- 2015年度 特例退職被保険者の保険料について**
 - 標準報酬月額：260,000円 (2014年度と同額)
 - 一般保険料：22,880円/月(2014年度:21,580円/月)
 - 介護保険料：3,484円/月(2014年度と同額)
- 2015年度 任意継続被保険者標準報酬月額改定について**
 - 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額：380,000円 (2014年度と同額)

当健保は、2011年度9年ぶりに赤字を計上。経常収支は2011年度は7.3億円の赤字、2012年度は、30.3億円の赤字、2013年度は67.0億円の赤字となりました。2014年度についても約32億円の赤字を見込んでいます。

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 ⇒ 2014年度<見込>360.8億円 …約**50億円**(4年間で16%)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 ⇒ 2014年度<見込>196.7億円 …約**79億円**(4年間で67%)増加

医療費増加の要因



単位:億円

疾病名	医療費(その他給付費を除く)			
	2011年度	2012年度	2013年度	
生活習慣病	糖尿病	8.5	9.4	10.1
	腎不全	6.1	7.2	8.7
	その他の生活習慣病	73.6	74.8	75.0
	小計	88.2	91.4	93.8
その他の疾病	224.1	231.8	237.2	
総医療費	312.3	323.2	331.0	

図1 2013年度 全加入者医療費に生活習慣病が占める割合

図2 2011～2013年度 全加入者の主な生活習慣病医療費推移

総医療費は、2011年度に300億円を超え、毎年約3%ずつ増加しています。また、総医療費に占める生活習慣病の割合は、毎年約3割で推移しており、2013年度は、28.3%(93.8億円)でした(図1)。

図2は、2011年度から2013年度の医療費の推移です。健保では「医療費適正化対策」として「糖尿病」の重症化予防策を実施していますが、「糖尿病」と糖尿病の合併症の一つでもある「腎不全※」の医療費をみると、それぞれ毎年約10%、約20%の伸び率になっており、総医療費の伸び率を大きく上回り、医療費増加の要因となっています。

※腎不全が進行すると人工透析や臓器移植が必要になります。また、人工透析の原因疾患の第1位(4割以上)は糖尿病です。

主な生活習慣病の1人当たり医療費

主な生活習慣病3疾患の中で、高血圧性疾患、脂質異常症の1人当たり医療費の変動はほとんどありませんが、糖尿病については毎年増えていることがわかります。また、高血圧性疾患の約2倍、脂質異常症の約3倍もの医療費がかかっています。

生活習慣病とは、生活習慣が原因で起こる疾患の総称であり、更に重篤な疾患の要因となり、死因の約6割を占めています。対策は「1に運動、2に食事、3にきっぱり禁煙、最後に薬」です。



「医療費」

単位:円/人

	高血圧性疾患	糖尿病	脂質異常症
2011年度	1,879	2,798	1,073
2012年度	1,853	3,057	1,068
2013年度	1,642	3,071	990

一般被保険者1人当たり医療費年度比較
 ※特退、被扶養者、健康増進センターにおける医療費は除く



2015年度は禁煙元年に 禁煙で健康ライフへ!

「タバコが体に悪いことや迷惑なことは知っているけど・・・なかなかやめられない・・・」という方も多いのではないのでしょうか？ 喫煙が及ぼす影響と禁煙を成功させるポイントを紹介し、禁煙に挑戦してみませんか？

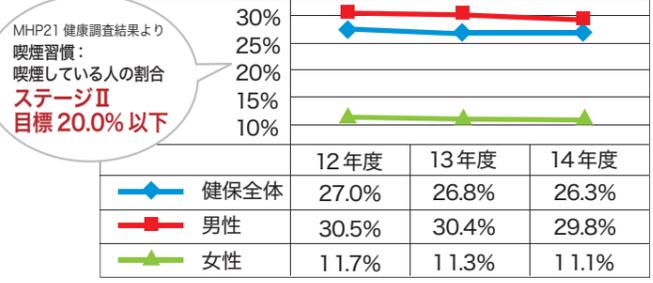
Entrée 禁煙クイズ

- 問1 三菱電機グループ全体の喫煙率は、下がっている？
- 問2 健康のことを考えて、軽いタバコにしているから大丈夫？
- 問3 同じ部屋の中でなく換気扇の下や、外で吸っていたら周囲への影響はない？

答1 三菱電機グループ全体の喫煙率は、下がっている？ 答えは ○

三菱電機グループの喫煙状況は？ ・・・緩やかに減少しています！

喫煙習慣は、毎年改善傾向となっていますが、減少率が緩やかになってきています。医療機関や禁煙マラソンなど周囲とも協力して取り組みましょう！

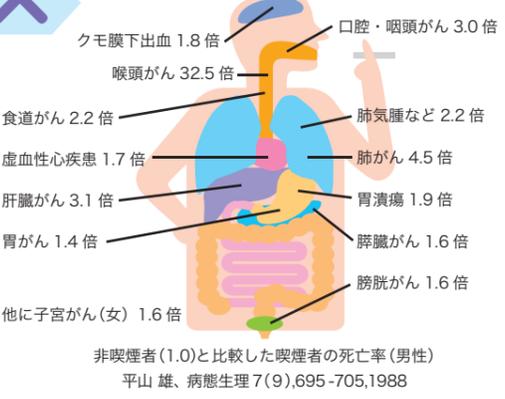


答2 健康のことを考えて、軽いタバコにしているから大丈夫？ 答えは ✕

軽いタバコでも有害性は変わりありません！

タバコの箱に表示してあるタールやニコチン量は、機械による人工的な喫煙条件※で吸引した煙を測定したもので、主にフィルターの差によるもの。軽いタバコは、無意識のうちに深く吸い込んだり、根本まで吸うなど、結果的にはふつうのタバコと同じくらいのニコチンをとっていることが多いのです。喫煙は様々な疾病にかかりやすい事がはっきりとわかっています。きっぱりと禁煙しましょう。

※吸煙容量は一服につき35ml、吸煙時間・頻度は一服につき2秒間で1分に1回、吸い殻の長さが30mmとなるまでという条件。



答3 同じ部屋の中でなく換気扇の下や、外で吸っていたら周囲への影響はない？ 答えは ✕

同じ部屋で吸わなくても受動喫煙の影響が！

喫煙後4分弱は吐息にタバコの成分が大量に排出されます。また、ベランダでタバコを吸ってもサッシの隙間からタバコの粒子が部屋に入り込むため、どこで吸っていても安心はできません。



- 知らない人はご注意！サードハンドスモーク
喫煙者の髪の毛、衣類、カーテンやソファなどにタバコの煙の有害物質が付着し、それらを吸い込むことで第三者にも影響が。お子さんのいるご家庭では特に配慮しましょう。
- 受動喫煙による妊婦、子供への影響
流産、早産、乳幼児突然死症候群、新生児の低体重化、気管支喘息

禁煙に挑戦してみませんか？

1 まずは禁煙開始日を設定！

記念日や1のつく日など覚えやすい日を決めて、カレンダーに○をつけたり、禁煙宣言書を作って見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。

2 禁煙を維持するために

★禁煙理由を確認する
自分がなぜ禁煙したいのか理由を明確化し書き出すことで、禁煙開始後に辛くなったときでも、初心に戻って禁煙について考え直すことが出来ます。

★タバコをやめることのメリットを書き出す
貯金が出る、食事がおいしく感じられる、健康を害する要因の一つが除かれる、自分に自信がつくなど自分にとってのメリットを確認しましょう。

★喫煙場所・喫煙者に近づかない
タバコのおいしそうに喫煙している姿など「タバコを吸いたくなる」環境を避けましょう。



3 吸いたくなったら・・・

吸いたい気持ちは一時的なもので数分程度。この時間をどう過ごすかがポイントです。歯を磨く、ガムや水等を口にする、散歩・ストレッチ等体を動かす、など喫煙の代わりに行動を！



●禁煙外来の利用もお勧め

喫煙習慣の本質は「ニコチン依存症」。禁煙には喫煙者の意志が大事ですが、「依存症を治療する」という意識も必要です。医療機関で「ニコチン依存症」と診断されると治療に健康保険が適用される場合がありますので、禁煙指導を受けられる病院(禁煙外来)で医師と一緒に禁煙に取り組むことも一つの方法です。



●禁煙挑戦者のご家族、同僚など周囲の方は、上手に禁煙をサポートするコツは？

- ・少しでもタバコを吸わないでいられたら、とにかく褒めてあげる
 - ・タバコ吸いたくならないように環境を整備する
- 例)タバコ・ライター灰皿等は処分。禁煙に役立つ小物(ガムや昆布など)を準備

もし禁煙中にタバコを吸ってしまっても、禁煙をあきらめてはいけません。禁煙に成功した人の多くは、成功までに3~4回の禁煙チャレンジを経験しています。くじけたり、自己嫌悪に陥らず、失敗した経験を参考に禁煙を続けるための効果的な方法を考え出し、再度チャレンジしましょう。

健保では禁煙への取り組みを応援するために「禁煙マラソン」を開始します。詳細はP11をご覧ください！

健康診断はチャンスです!

「健康管理のために健康診断は大事」、と漠然と思っている方は多いでしょう。しかし、会社で年1回の受診義務がある一般被保険者とは違い、OB(特例退職被保険者)やご家族(被扶養者)の受診率は、まだまだ低いのが現状です。「自ら受診したい機関を選んで、連絡する」のひと手間はありますが、健康診断は毎年受診することで、自分なりの正常値がわかり、身体の変化や病気の早期発見のチャンスです。1年に1度家族一緒に健康管理の機会にしましょう。

当健保の特定健診受診状況

健保では、健診を受診していただくため、健診のお知らせ通知や、ハガキ・電話での受診勧奨を行っています。しかし、一般の被扶養者の受診率は、初めて前年度を下回りました。



健康診断のススメ

メリット1 自分ではわからない自分の身体のチェックができます ～早期発見・早期治療～

あなたが健診を受けていない理由は…?

「健康だから」

多くの病気は自覚症状がなく進行するため、自分で健康だと思っても異常が見つかる事があります。健康診断でチェックする事で早期発見や早期に治療することが可能となります。

「治療中だから」

治療中の疾病に関連する検査は行っている、胃や大腸、前立腺や婦人科などの検査は実施していますか? 健保の健康診断で、総合的に健康状態をチェックすることをお勧めします。

「パート先で受診しているから」

パート先での健診は、法的に定められている健診項目(法定項目)での検査が多いようです。健保指定の項目には、胃や大腸、婦人科の検査なども含まれ充実しています。

三菱電機健保の健診項目はこんなに充実!

項目	身体計測	血圧測定	血液検査	心電図検査	胸部X線	胃部検査	便潜血検査	エコー検査	婦人科健診
健保指定	○	○	○	○	○	○	○	○	○
会社(法定)	○	○	△	○	○	×	×	×	×

女性必見!

早期発見・早期治療により、生存率に大きな差がでる乳がんや子宮がん。女性ならではの疾病重症化のリスクの低減のためにも1年に1回の受診をしましょう!



健保の健診で受けると婦人科健診も受けられるのでお得です!



メリット2 自分に合った健康づくりを考える機会になります ～生活習慣を見直すチャンス～

健康診断をきっかけとして自分なりの改善目標を決めると、様々な補助や施策を活用できます。参加しやすい、継続しやすい自分に合った「健康づくり」を見つけましょう。

健保なら…

- ① スポーツクラブの利用補助
- ② 保養所での健康イベント「健康推進活動事業」
- ③ 健康相談「心と身体の健康相談」
- ④ 特定保健指導

地域なら…

- ① 各種健康教室
- ② スポーツ施設の利用



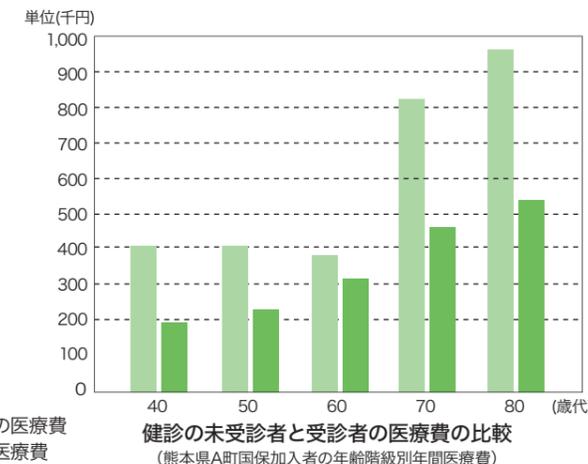
メリット3 医療費が安くなる傾向にあります

健康診断を受けている人の医療費は、受けていない人よりも医療費が安い、というデータがあります。健康診断で健康意識が高まり、生活習慣病の予防につながったり、早期発見による医療費の抑制によるものと考えられます。



健診で健康意識が高くなるようです!

■ 健診を受けていない人の医療費
■ 健診を受けている人の医療費



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いずれか1つの健診制度をお選びください。
※2016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 ●オプション検査費用は自己負担	●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27年度 三菱電機健保 健康診断のご案内」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 27,000(税込)円
被扶養者 24,840(税込)円

家族で
行って
きました!

保養所から行く

湯布院 湯布郷館

由布岳を望み、ゆったりと温泉につかる旅

1日目 湯布院の「自然と街」に触れる



三菱電機 パワーデバイス製作所
さいき たかあ
製管部 佐伯 豪昭様
メルコパワーデバイス(株)
さいき ゆみ
電製課 佐伯 百美様
さいき あやな
佐伯 彩那ちゃん



スタート



由布院駅前のお土産屋さんで
無料の足湯でポカポカ~
【日乃新】TEL 0977-84-5515

1 金鱗湖散策

一周15分ほどの湖畔には、鳥居が湖の中にある天祖神社、混浴の共同浴場「下ん湯」、マルク・シャガールゆふいん金鱗湖美術館など見所がいっぱい。春は湖に映る由布岳の新緑も美しい。
【アクセス】湯布郷館より車18分



手作りのお豆腐
おいしいね



2 湯豆腐を古民家で市ノ坐

吟味された大豆を使い、由布院・湯山の湧水で仕込んだ「結豆腐」が自慢のお店。明治時代の姿を今に残した古民家で、豆腐料理の奥深さを心行くまで味わえます。
【市ノ坐】TEL 0977-28-8113
【アクセス】湯布郷館より車16分



泊まったのは、ココ!

湯布郷館で湯ったりのんびり大分名物を満喫!

●チェックイン&ロビー



皆が感動する由布院の街を望む絶景

輪投げ
楽しい~!!



当日の会席料理

天然温泉の賞沢、
くつろぎのひととき

●大浴場



天然温泉で疲れを癒します。
(単純温泉 適応症: 神経痛、
筋肉痛、関節痛、五十肩など)

●会席を堪能!



一般会席の他、本格ふぐ会席、ミニふぐ会席、鴨鍋会席、すき焼き会席、しゃぶしゃぶ会席、豊後牛コース、国産黒毛和牛コースとお好みに合わせてお選びいただけます。(ご注文は2名様より)



種類豊富な一品料理

本格会席での
おもてなし



熊本直送馬刺し 900円~

〈その他一品料理の一例〉
ふぐ刺し(冬季限定) 8,200円
関さば 7,700円~
関あじ 1匹盛り 3,600円
豊後牛サーロインステーキ 3,100円
とり天 500円

価格はすべて2015年2月現在。税込表記がないところはすべて税抜価格

2日目 湯布院の「食」を楽しむ

●湯の坪街道散策と話題の由布院みやげさがし

1 ロールケーキ

真心を込めた手作りロールケーキは、ふんわり、しっとり、やさしい口どけ。大人気なので、購入の際は前もって予約をおすすめします。
【B-speak】TEL 0977-28-2066
(予約専用15:00~17:00)
【アクセス】湯布郷館より車16分



大人気のロールケーキ
買えました!

Pロール(プレーン)
1,420円(税込)

2 柚子こしょう

県内産の柚子をたっぷり使いながら、塩分を抑えて調合した風味豊かな柚子こしょう。
【鍵屋】TEL 0977-85-3301
【アクセス】湯布郷館より車19分



由緒ある旅館
「亀の井別荘」の中にあります。

Entrée編集委員も
おすすめ!

左から
柚子こしょう(青、赤、黄) 619円
柚子煉り 特大 4,571円
あめ 352円



湯の坪街道



きれいな
街並みに
お店がたくさん!!

大人気の金賞コロック



サクサクして
美味しい!

40以上のショップが軒を連ねる、都市景観大賞にも輝いた由布院のメインストリート。お土産屋さんやギャラリーを満喫したら、「とり天」や「手延べだんご汁」などの地元グルメでお腹も満たしちゃおう♪
【アクセス】湯布郷館より車15分

【湯布院金賞コロック2号店】
TEL 0977-28-8691

保養所の旅の感想 ここが良かった



湯布院のメイン通りはお土産店が並び、歩くだけでも楽しめ、金鱗湖ではモヤがかり幻想的な光景を見られて満喫しました。
湯布郷館では、季節の美味しい料理を楽しみ、景色を眺めながらの温泉は最高であり、心身共に癒されました。(佐伯 豪昭様)

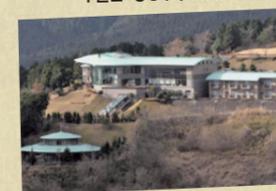


湯布郷館はよく利用していますが、何度来ても満足出来る保養所です。絶景のロケーションを見ながらの美味しい料理と気持ち良い温泉を堪能し、日頃の疲れを癒すことができました。
秋はどんぐり拾い、冬は雪だるま作りと季節によって色々な体験ができる所です。次回は、違う季節にも訪れ、新しい体験をしたいです。(佐伯 百美様)

大分湯布院 湯布郷館

住所 大分県由布市湯布院町川北高原894
TEL:0977-85-5252

PICK UP



(イメージ)
希望者にはホテル観賞に連れて行ってくれます!
(6月末~7月中旬ごろ限定)

●客室 和室・和洋室と用途によって使い分けができます。



和室(囲炉裏付)



2室限定の和洋室

今回の湯布郷館宿泊料金: 大人2名、子ども1名
1泊2日2食付(朝・夕)合計 ¥20,810円(税・サ込)

東京方面から	東京	約1時間25分	大分空港	空港連絡バス 55分 (1日6往復)	由布院バスセンター 約12分	タクシー 湯布郷館
	大阪	約1時間				湯布郷館
	名古屋	約1時間15分				湯布郷館
福岡方面から	福岡	約2時間10分	小倉	約1時間30分	大分 特急 約40分	由布院 約12分 湯布郷館
	博多	約2時間25分(1日6往復)				湯布郷館
	マイカーご利用の場合					湯布郷館
九州自動車道		鳥栖JCT	玖珠IC	湯布院IC	湯布郷館	

由布院駅からみなとタクシーを利用すると1,600円(定額)です。
(TEL:0977-84-3131)

●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 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、
琵琶湖 湖西荘、横浜 MELONDA あざみ野
TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044

■伊豆高原 五景館 高陽楼
0120-311-260 FAX.0557-54-3629

私の健康法 聞いてください!

アントレ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。

欠端さんの健康法

趣味のトレランでメタボ知らず

三菱電機 鎌倉製作所 相模工場 欠端 望さん



東京マラソンをきっかけに、30歳を過ぎた頃からジョギングを始めましたが、マラソンでは物足りなくなり、山地などのコースを走破する「トレラン」を目標に走るようになりました。現在、年間3~4回、30~40kmコースのトレランに参加。週2~3回は10km~30km、近所のランニングコースを走っています。

トレランは自然の中を駆ける爽快感、走った後の達成感がたまりません。また、コンスタントにレースに参加することで、常に目標をもって練習に取り組むことができ、趣味として長く続けています。

レース前2ヶ月間の走り込み強化では体重が5kgも落ちることもありますが、日頃から体脂肪率16%を維持しており、メタボ世代にもかかわらず成人病検診に引っかかったことはありません。

専門家からアドバイス!



三菱電機ライフサービス(株)ヘルスケア・トレーナー 大山 敏浩

運動継続の要件は、「目標があること」「好きであること」「手軽であること」です。欠端さんの場合、見事にその要件を満たしているため、爽快感や達成感を得られたり、新しい目標が生まれたりしています。マラソンのタイムの短縮は、練習量(総走行距離の伸び)に比例します。走れば走るほど記録が伸び、また、トレランのような起伏走は、走るための筋肉をつくるのに大変効果的です。練習やレースで「身体のケア」と「無理をしない勇気」さえ忘れずに続けていけば、生涯最高の趣味そして健康づくりとしてさらに磨かれていくことでしょう。

小瀧さんの健康法

野菜はしっかりご飯は少量。地道に続けて8kg減!

菱電湘南エレクトロニクス(株) 小瀧 広行さん



大幅な体重増加のため、8年前に心筋梗塞で入院してしまいました。退院後は、規則正しい生活を心がけ、さらにウォーキングで10kgの減量に成功しましたが、リバウンドで再び7kgの増加!これではだめだと、①『先に生野菜を食べる』『食事のご飯(米)の量を半分以下』といった食事対策を2年前から始め、徹底して炭水化物の抑制をしたところ、8kgの減量に成功しました!

全体の食事を減らすのは辛いと思いますが、ご飯を減らした分、野菜の量が増えているため、食事全体での満腹感は得られます。また、②体重をこまめに測ることで、少しずつでも落ちていく体重(結果)が励みとなり、あまり無理せずに日々続けることができています。

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 遼子

小瀧さんの再挑戦は、①と②のように「毎日できる事を継続する」が成功のポイントですね。先に野菜を食べると血糖値がゆるやかに上昇するため、満腹感につながりやすく食べ過ぎ防止効果も期待できます。体重測定やごはんの調整等、毎日のコントロールは、継続するのは大変ですが習慣になれば長期間にわたって効果が期待できます。一般的なごはん茶碗1杯(約200g 300kcal)を1/3減らすと約100kcalマイナスでき、3ヵ月で約9,000kcal(脂肪にすると約1.5kg分)にも!ごはん以外でも菓子やお酒など、普段の食事で頻度の高いものを調整する事は、誰でも実行しやすく効果があるのでお勧めです!



「禁煙マラソン」が始まります!

三菱電機健康保険組合では、禁煙への取り組みをサポートするために「禁煙マラソン」を開始します。「必ず禁煙する!」という方から、決心がなかなかできない方でもOK!禁煙に関心さえあれば参加できます。

◆ 概要: メールを利用した禁煙サポートシステム

1日1週の学習機能、禁煙掲示板、禁煙状況の記録など
※24時間365日の対応・中断しても再チャレンジ可能

◆ 開始: 15年6月開始予定

◆ 対象: 当健保の被保険者 ※携帯または自宅PCでメールを受け取れる方

◆ 申し込み方法: 現役従業員: 事業所を通じて詳細案内

特退・任継: 6月以降に当健保 HP より申込



5月31日は世界禁煙デー

今年もご協力ください!

2015年度被扶養者資格の再確認(検認)について

今年度の被扶養者資格の再確認(検認)の対象は、一般被保険者(現役従業員)の40歳~48歳の被扶養者です(今年度中に該当年齢に達する方となり続柄区分はありません)。

対象となる被扶養者がいらっしゃる被保険者には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。

*健保組合では、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(検認)を実施しております。

●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。

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、以下の電話番号にお申込みください。
0422-70-1379(KDDI専用回線)



アサーションを身につけよう

第5回 言いたいことを上手に伝える方法【応用編】

2014年春号(No.83)からシリーズでお伝えしています。
(前号までを詳しく確認したい方は、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)
アサーションを身につけることは、お互いを大切にしながら素直なコミュニケーションを交わすためのポイントとなります。今回はコミュニケーションを築くために必要な基本的な部分をお伝えしました。今回は、具体的な場面を想定した応用編をお伝えいたします。

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・・・
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
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。

議論の場で問題を解決するコツ

葛藤や対立が予想されるなど言いにくい事柄を言うとき、次の3つの言葉を準備しておきましょう。

1. 今、何が起きているのか
2. 自分はそれについてどのように感じているのか
3. 具体的にはどのような変化を望んでいるのか

表現に困った時には

DESC(デスク)法を作ってみましょう。

自分の要求や主張が相手に受け入れやすくするため、アサーティブに表現する際に生じる葛藤を解消するために有効なスキルです。話が複雑できちんと整理する必要がある時や、自分の気持ちを明確にしてから話す必要がある時に役立つ方法です。提案に対する相手の反応を予測して次の対応を決めておくことができます。

アサーションはこの**DESC法**が**習慣化**されたものであり、DESCを何度も練習していくうちに、無意識にアサーションができるようになっていっています。

DESC法

D describe (描写)

状況や相手の言動を客観的に描写する

E express (表現)

状況に対して自分が感じていることを表現する

S specify (提案)

相手に望む行動、妥協案、解決策など、具体的・現実的な小さな行動の変容について提案をする

C choose (結果・選択)

提案したことが実行されたか否かの結果や、具体的、実行可能で相手を脅かすものではない選択肢を述べる

提案には賛成も反対もあることをあらかじめ覚悟し、対応を準備することで気持ちにゆとりができ、言動の幅が広がります。

家庭編

具体例 1

仕事で帰りが遅く連絡もない夫へ こんな言い方してませんか・・・



ちょっとアナタ！遅くなる時ぐらいいは連絡できないの?!
ご飯も冷めちゃうし、もう作るだけムダだわ!

・・・連絡できなかった夫も悪いのですが、疲れて帰ってきているのに、こんな言い方されたら、頭にきますよね。

DESC法を使ってみましょう



- D**..... 最近夜遅く帰ることが多いよね。
- E**..... 毎日1人で夕食食べて寂しいな。(子供たちも寂しがってるよ)
- S**..... 帰りが遅くなる時はメールちょうだいね。それと週1回は一緒にご飯食べよう。
- C**..... OKの場合：ありがとう。楽しみだわ。NOの場合：週末か朝でもどう？

職場編

具体例 2

いつもと様子が違う部下へ こんな言い方してませんか・・・



やる気あるのか!?遅刻ばかりするから、お前のせいでミーティングの開始が遅れるんだよ。とにかく頼んだ早く資料を出してくれ!

・・・遅刻や期限が守れなかったことは良くないですが、一方的に責めてくる上司に、もう相談なんかしたくありませんよね。

DESC法を使ってみましょう



- E**..... 最近調子が良くないように思うけど、大丈夫か？
- D**..... 先週は3回も遅刻したし、仕事の進捗が止まっているようだ
- E**..... 何か悩みでもあるのかな。心配しているよ。
- S**..... 良ければ少し話を聞かせてくれないか。
- C**..... もし私に話しくれれば、産業医や看護師・保健師に話を聞いてもらうこともお願いしてみようか

DESC法は、順序をDESC通りでなくても構いません。相手との関係や状況によってはいきなりSを話しても通じることもあります。重要なポイントは、事実Dと自分の主観Eを区別することです。事実Dは誰もが同意できるような事実かつ客観的かつ具体的に述べ、自分の主観Eは自分の感じていることを素直に述べます。

◆ アサーティブでない(特に攻撃的)ケースに遭遇してしまった場合 ◆

少しのミスを上司からひどく怒鳴られた場合、不機嫌な上司な態度が気になり、仕事のやる気も起りません。こんな時は、「あなた自身の課題」「相手の課題」を明確に分離することです。上司の怒りや不機嫌さは上司の感情であり、「上司の問題」なのです。あなたが上司の感情を背負うので苦しくなるのです。あなたはまずは「自身の課題解決に集中」して「迅速に責任を持ってミスの処理」を行いましょう。そんなキレイに線引きはできないかもしれませんが、ここができるようになった時、心は軽くなり、対人関係もうんとラクになることでしょう。

アサーションはコミュニケーションを円滑にして良い人間関係を築いていく考え方です。職場以外でも応用ができます。アサーションの考え方によって、皆さんの生活を快適なものにしていきましょう。

助成受給者登録届出書をご提出ください

医療費助成とは・・・

健康保険では業務外の病気やけがの場合に療養の給付が行われますが、病気の種類や患者の条件によって、医療費の全額あるいは一部を国や都道府県・市区町村などの自治体で負担することがあります。これを医療費助成といいます。

医療費助成を受けている方は健保組合への届け出が必要です

医療費助成は、国の制度のほかにも都道府県・市区町村などの負担による独自の制度もあります。主な医療費助成制度としては右表のものがああります。

これらの「受給者証」「医療証」「受給券」等*の交付を受けて保険医療機関にかかる方は、健保組合への届け出が必要です。

*それぞれの医療費助成制度によって名称が異なります。
また、「受給者証」等の発行がなく助成を受けている場合も届け出をしてください。

乳(子)	乳幼児医療・福祉医療等
障	心身障害者医療・ 重度心身障害者医療等
母	母子家庭等
親	ひとり親・父子家庭等
特	特定疾患医療
その他	老(福)都 など

※詳しい内容については、お住まいの役所または保健所等にお問い合わせください。

届け出はすみやかに・・・

以下の場合、すみやかに届け出をしてください。

1 新たに自治体(都道府県・市区町村)から「受給者証」「医療証」「受給券」等が発行された場合

例:子どもが生まれ、乳幼児医療費助成制度の申請手続きを行った

2 以前から「受給者証」「医療証」「受給券」等が発行されていたが未届けの場合

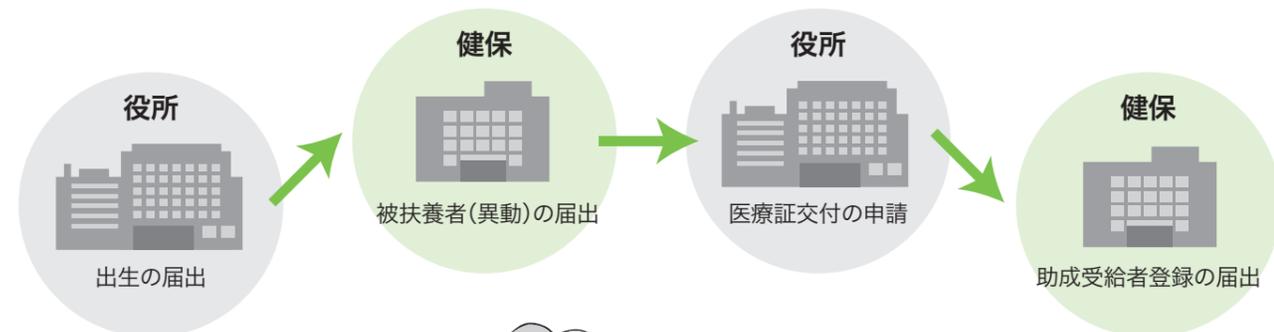
例:他健保または国保から加入してきた

3 助成期間が終了した場合(『助成受給者削除届出書』)

4 助成対象者からはずれた場合(『助成受給者削除届出書』)

例:引っ越した、所得制限を超えた、助成内容が変更になった

例えば、子どもが生まれたら・・・



役所と健保の手続きが交互にあるけど忘れずにね!!



登録の届け出を忘れると・・・
健保から **高額な返還請求が発生する場合**もあるので必ず届け出をしてください。

健保組合に届け出をしないとどうなるの?

健保組合では、ご本人からの届け出がない限り、医療費助成を受けていることは分かりません(保険医療機関から健保組合に送られてくる「レセプト(診療報酬明細書)」に記載がある場合を除く)。医療費助成を受けているにもかかわらず、健保組合に届け出をしないしていると、**同じ目的の給付金を「国や自治体」と「健保組合」のそれぞれから二重に受け取る**ことになります。

例えば、当健保組合では医療費の窓口負担に対して給付金(高額療養費や一部負担還元金・家族療養付加金等の付加給付)を被保険者からの申請なしに自動還付していますが、医療費助成を受けて窓口負担のない方が、健保組合からの給付金を受け取ってしまうといったケースです。

健康保険の給付は2ヵ所以上から重複して受け取ることはできません。
このような**「重複給付」が明らかになったときは、過去にさかのぼって給付金を返還していただく**ことになります。

給付金の返還を避けるためにも、医療費助成を受けている場合は、

必ず『助成受給者登録届出書』をご提出されるようお願いいたします。

また、助成期間が終了した場合や助成対象者からはずれた場合は、『助成受給者削除届出書』のご提出をお願いします。届け出の内容にもとづき、当健保組合からの自動還付を一時停止したり再開したりします。
※医療機関や市区町村からの連絡により、助成受給者と判明した場合は、ご本人からの届け出を待たずに健保組合で自動還付を一時停止します。

『助成受給者登録届出書』を提出している方で、県外の医療機関で受診したなどの理由で自己負担が発生し、給付金の精算が必要な場合には、『高額療養費・付加給付金精算申請書』と領収書(写)を提出することで給付金を受給することができます。

また、『助成受給者削除届出書』を提出していなかった方や提出が遅れた方で、自己負担をしているにもかかわらず、健保組合からの給付金が支給されていない場合も、同様の申請をすることで給付金を受給することができます。

届出用紙は健保組合ホームページ

からダウンロードしてください。

<http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/>

申請書類一覧 → 医療費助成 → 助成受給者登録削除届出書

『助成受給者登録届出書』に受給者証等(写)を添付のうえ、在職者(一般被保険者)の方は各事業所の健保担当者へ、特例退職・任意継続被保険者の方は健保組合へ直接ご提出ください。

(『助成受給者削除届出書』をご提出する場合は受給者証等(写)の添付は不要です)

『助成受給者登録削除届出書』見本

該当の受給者証等(写し/見本)

(登録の場合)



※「受給者証」等の発行がなく助成を受けている場合は添付不要です。



簡単! 工夫! で健康を考えたヘルシーな料理に大変身

ヘルシー晩ごはん

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 小池 悦子



カレーライスとサラダの組み合わせのエネルギーは高いもの。気になる「脂」を抑え「鶏むね肉」と「豆腐」で良質なたんぱく質を十分にとり入れ、バランス良い組み合わせを召し上がってください。



カロリーダウンカレー

お子さまからお年寄りまで食べやすく、食卓の話題もはずみそう!



材料 (4人分)

玉ねぎ..... 2玉
にんじん..... 1/2本
鶏むね肉..... 1枚
小麦粉..... 適量

水..... 800cc
◎コンソメ..... 大さじ1と1/2
◎カレー粉..... 大さじ1と1/2~2
◎砂糖..... 大さじ1
◎ソース..... 小さじ1
◎ケチャップ..... 小さじ1
じゃがいも..... 1個
アスパラ..... 4本
ご飯..... お茶碗4杯

1人当たり

エネルギー **432**kcal
塩分 0.5g

ここがポイント

- トロミはすりおろしたじゃがいもを使用。
- 高カロリーなルーを不使用。油いためせずに調理するためカロリーダウン。

調理時間 **15分**

作り方

- アスパラは盛り付け材料なので下茹する。
- 鶏むね肉は、そぎ切にし小麦粉をまぶす。
- 玉ねぎとにんじんはお好みの大きさに切る。
- 水に◎の調味料と3を入れ煮る。
- にんじんが柔らかくなったら2の鶏むね肉を入れ火を通す。
- じゃがいもをすりおろし、とろみをつける。
- ご飯に盛り付けた後、下茹でしたアスパラを飾る。

トマトサラダ

トマトを使った料理は彩りがよく、木綿豆腐を使うことでよりヘルシーに!



材料 (4人分)

トマト..... 2個
木綿豆腐..... 1/2丁
アボカド..... 1個
レモン..... 1個
塩..... 1つまみ

1人当たり

エネルギー **78**kcal
塩分 0.3g

ここがポイント

- チーズの代わりに木綿豆腐で代用。カロリーダウン以外にもタンパク質・カルシウムがとれます。

作り方

- トマト・木綿豆腐・アボカドは、お好みの薄さに切り交互に盛り付ける。
- 1の上にレモン汁などお好みのドレッシングをふりかける。

レモン汁の作り方

レモン汁をしぼって塩を入れてよく混ぜてください。

調理時間 **5分**

編集後記

アントレには健保事業等のお堅い内容もありますが、「私の健康法」やメルポちゃんの「賢い患者シリーズ」、家族が喜ぶ「ヘルシー晩ごはん」等も掲載しています。昨年から掲載している「アサーションを身につけよう」では、初めて知ったアサーションという言葉を身近に感じたりもしました。自宅に持ち帰ってじっくり読んでいただきたいと思います。出張や電車移動中に読んで気分転換になりますよ。是非お試してください。(神戸でるみ)