

家族で楽しく健康づくり

アントレ

# Entrée

けんぽ広報誌

No.88

2015 / SUMMER

三菱電機健康保険組合

和歌山県 白良浜【紀望館より車約20分】

延長640mの遠浅の浜。真っ白なサラサラの砂は90%の珪酸を含む石英砂で、南紀白浜のシンボル。夏にはたくさんのパラソルで埋め尽くされる人気スポットです。

## TOPIC MHP21ポイント制度スタート! P8

新企画 聴き上手は得をする! P12

2014年度 MHP21健康調査発表 P2

2015年度 MHP21ポスター発表 P5

生活習慣病シリーズ  
体重は健康のバロメーター P6

毎日体重を計ろうキャンペーン! P14

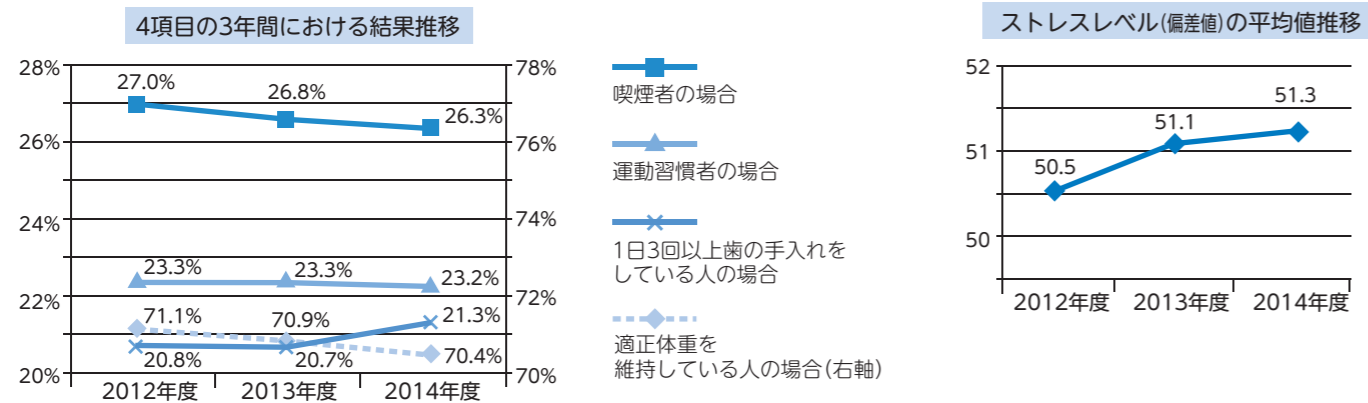
MHP21  
生活習慣 変えてのばそう 健康寿命  
三菱電機健康保険組合ホームページ  
<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>  
アントレのバックナンバーもご覧いただけます

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 14年度健康調査 集計結果報告

## 13年度結果に比べ14年度は **2勝3敗**!!

14年5月から9月にかけて、現役従業員の皆様を対象に実施しましたMHP21健康調査結果をお伝えいたします。回答率は毎年伸びており、14年度は95.6%と過去最高の回答率でした。ご協力ありがとうございました。今回は目標を達成している事業所数をご紹介します。(回答人数50名以上)



ステージIIの3年間(12年度開始~14年度)で、喫煙習慣および歯の手入れは緩やかな改善傾向、運動習慣は足踏み、適正体重、ストレスレベルは緩やかな悪化傾向、となっています。

### 各項目の目標達成状況を見てみよう!

#### 適正体重



MHP21 ステージII目標 **73.0%**以上 14年度調査結果 (13年度70.9%) **70.4%**

BMI(体格指数)が18.5以上25.0未満に入る体重を維持している人の割合

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

目標達成事業所数  
三菱電機 16/40 事業所達成率 40%(13年度50.0%)  
関係会社 12/103 事業所達成率11.7%(13年度12.3%)

目標を達成している事業所は、前回より減少しています。電機は、前回半数が達成していましたが、今回は半数に満たなくなっています。関係会社は、1割程度の達成率であり、改善の余地が大きいです。

昨年に比べて減少

適正体重の維持は、健康管理の基本となります。巻末の「毎日体重を計ろうキャンペーン」も利用して適正体重を維持しましょう!

#### 運動習慣



MHP21 ステージII目標 **39.0%**以上 14年度調査結果 (13年度23.3%) **23.2%**

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

目標達成事業所数  
三菱電機 1/40 事業所達成率2.5%(13年度0%)  
関係会社 2/103 事業所達成率1.9%(13年度0%)

運動習慣がある方は、3年間でほぼ変わらない結果です。日常生活の中で身体を動かすことを積極的に目指しましょう。

昨年に比べて減少

歩数確認は、歩数計だけではなく携帯電話、腕時計などでも可能です。歩数は「10分で1,000歩」も目安になります。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にぜひご参加を!(詳細は秋号)

#### 喫煙習慣



MHP21 ステージII目標 **20.0%**以下 14年度調査結果 (13年度26.8%) **26.3%**

喫煙している人の割合

目標達成事業所数  
三菱電機 10/40 事業所達成率25.0%(13年度22.5%)  
関係会社 11/103 事業所達成率10.7%(13年度10.4%)

毎年改善傾向ですが、減少率が緩やかになってきています。喫煙率は7.2%~50.0%と、事業所間の格差が最も大きな項目になっています。

昨年に比べて改善

今年度から禁煙マラソンが始まります。自分1人では難しくても、仲間と一緒に頑張れるかも!すぐに禁煙する気はなくても、関心がある方なら登録OKです。



#### 歯の手入れ習慣



MHP21 ステージII目標 **25.0%**以上 14年度調査結果 (13年度20.7%) **21.3%**

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:歯みがきだけを意味せず、ブラッシング・歯間ブラシによる手入れ・口腔リンス等を含む

目標達成事業所数  
三菱電機 13/40 事業所達成率32.5%(13年度28.3%)  
関係会社 29/103 事業所達成率28.2%(13年度20.0%)

達成率は改善していますが、歯の手入れ回数でみると、1日1回以下の方は、電機の男性22.8%、関係会社の男性25.7%と依然として約1/4を占めています。

昨年に比べて増加

歯の手入れには、歯間ブラシや口腔リンスの手入れも含まれます。昼食後は簡単に、寝る前はじっくりとなど、場面に合わせたお手入れを。交換することのできない歯の健康を守りましょう。



#### ストレス



MHP21 ステージII目標 **50**未満 14年度調査結果 (13年度51.1%) **51.3**

ストレスレベル「全体・個人ともに50未満」

目標達成事業所数  
三菱電機 12/40 事業所達成率30.0%(13年度32.5%)  
関係会社 14/103 事業所達成率13.6%(13年度18.9%)

ストレスレベルは、12年度から3年続けて、男女ともに高くなっています。また、電機、関係会社ともに達成事業所数も減少しました。

昨年に比べて悪化

個人のストレスレベルは、健康調査後に「ココロの定期健康診断結果」にてご確認ください。気になることがあれば、「心とからだの健康相談」もご利用ください。



#### 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がります!

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。

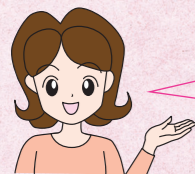
●WEB健康・メンタルヘルス相談

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)

# これで成功！禁煙のコツ



春号では禁煙挑戦方法をご案内しましたが、チャレンジいただけましたか？  
「禁煙マラソン」もスタートしました。

禁煙頑張ってるよ！

いつかは禁煙しようと思ってるよ

挑戦したんだけど…

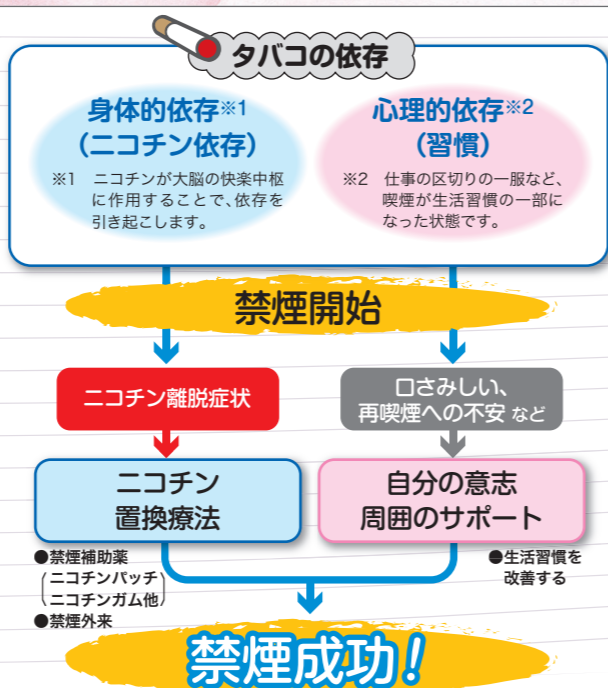
禁煙を続けることは辛いこともたくさんですね。  
禁煙が難しい理由が2つあることをご存知ですか？

## 身体的依存(ニコチン依存)

離脱症状は体からニコチンが消えている証拠！  
ずっとは続きません。  
ニコチン置換療法で軽減できます。  
禁煙外来の利用もお勧めです。

## 心理的依存(習慣)

生活習慣全体の見直しで  
タバコのない生活に！



## 生活習慣見直しのコツ

### 環境改善

- 喫煙のきっかけとなる環境を改善
- ・タバコ、ライターなどを処分する
  - ・タバコの煙に近寄らない (喫煙所、居酒屋など)
  - ・喫煙者に近づかない
  - ・マスクをつける
  - ・禁煙を周囲に宣言する

### 行動パターン変更

- 喫煙と結びつく生活パターンの変更
- ・洗顔、着替え、朝食など 朝の行動の順序を変える
  - ・いつもと違う場所で食事をする
  - ・食後早めに席を立つ
  - ・コーヒーやアルコールを控える

### 代償行動

- 喫煙の代わりに他の行動を実行
- ・深呼吸する
  - ・体を動かす(散歩・体操など)
  - ・歯を磨く
  - ・水や氷、熱いお茶を口にする
  - ・ノンシュガーガム・飴を口にする

## 禁煙成功には周囲のサポートが有効!!

吸ったときに責めるのではなく、少しでも禁煙できたら褒めましょう。

## 禁煙仲間も有効!!

一緒に禁煙に取り組むことで困難も乗り越えやすくなります。

## 健保では禁煙を応援するために、「禁煙マラソン」を開始しました!!

これから挑戦する方も、10月に再度募集します。  
みんなと一緒にチャレンジしましょう。

●特退・任継の方は健保ホームページ掲載の実施要項にてご確認ください。

アクセス方法 健保ホームページTOP ▶ 健康づくり ▶ 禁煙マラソン

# 推進ポスター 優秀作品発表!

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。



## 最優秀賞



**受賞コメント**  
いっぱい食べて、いっぱい体を動かして、いっぱい寝る。学校のみならず、がんばっていることをポスターにしました。難しい漢字のところはお母さんに手伝ってもらいました。私も、たまに守れない日もあるけど、毎日これらのごとをがんばっています。選ばれたと聞いて、ちょっと恥ずかしかったけど、このポスターを見て、たくさんの方が同じようにがんばってくれたらいいなあと思います。

三菱電機(株) 受配電システム製作所  
吉田 菜奈実 様\*

## 優秀賞



三菱電機(株) 姫路製作所  
王野 法穂 様



三菱電機(株) 名古屋製作所  
平間 あゆみ 様

## 佳作



三菱スペース・ソフトウェア(株)  
上條 瑛士 様\*

三菱電機(株) 姫路製作所  
木谷 朱里 様

菱電工機 エンジニアリング(株)  
渡邊 美有 様

その他ご応募いただいた皆様です。  
ありがとうございました。  
来年はより多くのご応募、お待ちしております。

西元 暢絵 様	三菱電機(株) 姫路製作所
山口 範孝 様	三菱電機(株) 姫路製作所
田澤 遥香 様	三菱電機(株) 情報技術総合研究所
笠松 美優 様	三菱電機(株) 情報技術総合研究所
范 芸青 様	三菱電機(株) 住環境研究開発センター
遠藤 聡 様	三菱電機(株) 住環境研究開発センター
永谷 有賀里 様	三菱電機(株) 名古屋製作所
杉本 理穂 様	三菱電機(株) 名古屋製作所
前田 幸 様	(株) ダイヤモンドテレコム
小川 幸恵 様*	三和電気(株)
幸坊 サユリ 様*	三菱電機エンジニアリング(株)
上條 友香 様*	三菱スペース・ソフトウェア(株)
前田 恵佑 様*	三菱プレジジョン(株)
前田 国彦 様	三菱プレジジョン(株)
中川 裕香子 様	三菱プレジジョン(株)
要 亜希 様	三菱電機ライフサービス(株) 名古屋支店

\*被扶養者

# 体重は健康のパロメーター

肥満は、糖尿病や高血圧・心疾患などの生活習慣病の原因になるため、体重管理は重要なポイントです。体重だけでなく内臓脂肪など体脂肪率も重要ですが、まずは手軽にチェックしやすい体重計測を習慣にしましょう！

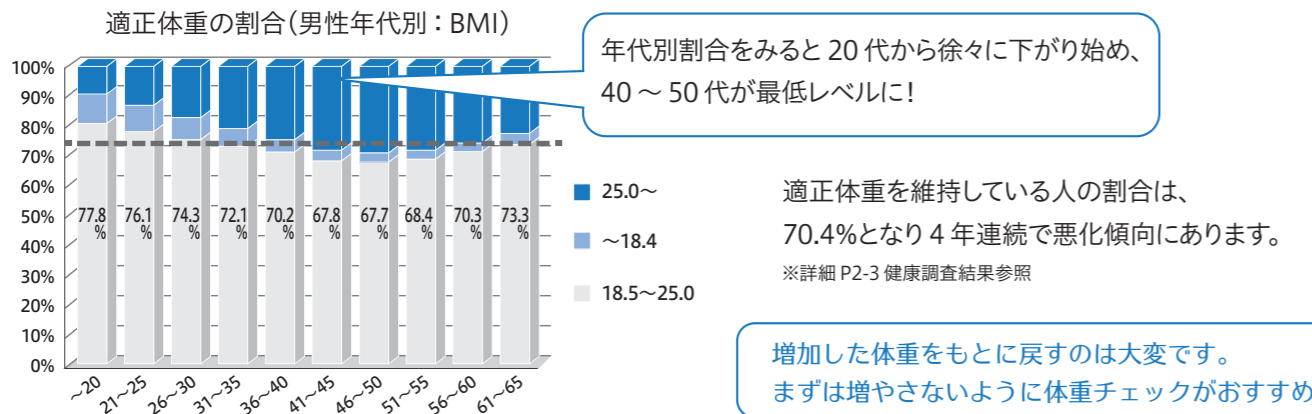
## 1. 三菱電機健保組合 体重クイズ！

**問1** 三菱電機グループの適正体重の維持者は年々増加している… ○？または ×？

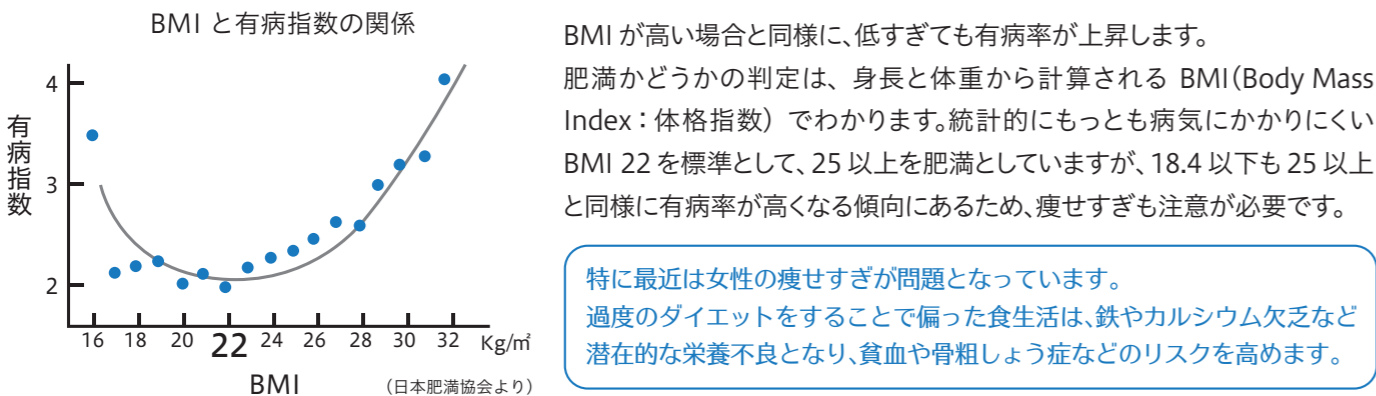
**問2** 体重は少ない方が健康だ… ○？または ×？

**答1** 三菱電機グループの適正体重の維持者は年々増加している **答えは ×** 少しずつですが、減少しています

MHP21 健康調査結果より：適正体重を維持している人の割合：ステージII目標 73.0% 以上



**答2** 体重は少ない方が健康だ **答えは ×** 体重は少なければ健康とは限りません



自分の BMI をチェックしてみましょう！

BMI 計算式  $BMI = \frac{\text{体重(Kg)}}{[\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]}$

あなたの標準体重は？  $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{体重(Kg)}$

低体重	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上

## 2. 食べた分だけ動いていますか？

体重の増減は、食事(摂取エネルギー)と活動(消費エネルギー)のバランスがポイント。増加は「食べ過ぎ」か「運動不足」が原因です。「食べたら」「動く」を習慣にしましょう！

### 食事 で100kcal 減らすために

各食品の 100kcal の量を把握して、食事で減らせるエネルギーをチェックしましょう。

【100kcal の食品のめやす】

主食	ごはん 茶わん 1/2 杯弱	食パン 8 枚切 1 枚	ラーメン(めん)1/3
おかず	からあげ(小)2 個	ウィンナーソーセージ(大)1 本	餃子(小)2 個
おやつ	お饅頭(小)1 個 あめ 5 個	大福(小)1 個 アイスクリーム 1/3~1/2 個	チョコレート 3~4 粒 ショートケーキ 1/3 個
飲み物	スポーツ飲料 約500ml	缶コーヒー 1 本	ビール 約250ml

※商品によってエネルギーが違うため、表示を確認しましょう！

### 運動 で100kcal 減らすために

「運動」と生活の中で体を動かす「生活活動」を組み合わせるのが、消費エネルギーを増やすポイントです。気軽に取り組めるものから試してみてください。

【100kcal 消費するのに必要な運動時間(体重別)のめやす】

運動	生活活動	50 Kg	60 Kg	70 Kg	80 Kg
ボウリング ウェイトトレーニング(軽・中等度)	普通歩行 階段を下りる 部屋の掃除	57 分	48 分	41 分	36 分
水中エクササイズ 卓球	速歩 自転車	38 分	32 分	27 分	24 分
ランニング 水泳(クロール:ゆっくり)	階段を昇る	16 分	14 分	12 分	10 分

※運動時間は計算式で求めた目安の値。安静時エネルギー消費量(1メッツ分)を引いて算出。  
Med Sci Sports Exerc(Suppl)5496-504,2000  
健康づくりのための運動指針 2006「エクササイズガイド 2006」より改変

ためてみよう！

脂肪 1kg(約 7,000 kcal 分)を 1 か月で減らすには？

7,000 kcal ÷ 30日 = 230kcal / 日 ➡ 食事で約100kcal 削減 **プラス** 運動で約100kcal 消費

## 3. 体重チェックをはじめましょう！

体重測定は、減量目的だけでなく、増減のチェックをすることで体調管理にも役立ちます。1 日の増減の範囲は 1~2kg 程度。増加に気づいたら、早めにコントロールすることが肥満を防ぐポイントです！

### いつ計るのが効果的？

食事等の影響がなく増減のチェックがしやすい、「朝起きた後、朝食前」がおすすめです。

★ちょっと増えていたら・・・ 昨日より増えていたと感じた時が行動の時です！ ➡ 2~3日 で元の体重に！

- ・ランチの量をちょっと減らしてみる
- ・今日はおやつをやめてみる
- ・通勤や昼休みに散歩したり、階段を使ってエネルギーを消費する
- ・ビールをカロリーオフに変えてみる

P15の体重測定グラフを使って、まずは毎日計ることから始めてみませんか！



# 健康づくりで2つのお得!?

## MHP21ポイント制度がスタート!!

### 健康を意識した生活を過ごしていますか?

生活習慣病を予防するためには、皆さん自身が生活習慣を見直す必要があります。  
「そんなことは分かっている。チャレンジするけど、楽しくないから継続できない。」

そんな皆さんに  
朗報です!



今年の7月からMHP21ポイント制度がスタートします!  
MHP21ポイント制度は、皆さんの健康づくりへの頑張りを点数(=ポイント)化し、そのポイントを賞品交換に使用して頂くことで、さらに楽しく継続した健康づくりを行っていただくという制度です。  
つまり、継続的に健康づくりを行えば2つ得することができる制度です!!

**お得1** 健康づくりで貯まったポイントを景品と交換できる!

**お得2** ポイントを集めるため参加していたら、いつの間にか健康(志向)に!



嫌々参加しても損しません!  
今年からは健康づくり活動に積極的に参加してみませんか?

### ポイントをとめる

ポイント対象メニューのとおり、各種キャンペーンや制度に参加・利用して頂くことでポイントを獲得することができます。ポイントの有効期限は3年間です。

ポイント対象メニュー	
活動参加ポイント	MHP21健康カード
	毎日体重を計ろうキャンペーン(上期)
	毎日体重を計ろうキャンペーン(下期)
	ウォーキングキャンペーン
目標達成ポイント	健康調査(BMI指数、運動習慣、喫煙習慣、歯の手入れ)
	スポーツクラブ費用補助制度
制度利用ポイント	保養所宿泊(紀望館、湯布郷館、湖西荘、五景館高陽楼、MELONDIA あざみ野)
	被保険者健診(特退・任継のみ)
	被扶養者健診(35歳以上)
	禁煙マラソン
	ボーナスポイント

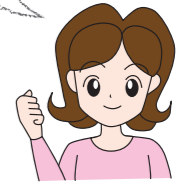
色々な活動に参加して、  
ポイントをためて欲しい  
賞品と交換しましょう!



### 対象者

被保険者のみが対象ですが、メニューによっては被扶養者の協力によって得られるポイントもあります。

ご家族と協力してポイントを集め、  
一緒に賞品を選ぶのも楽しいですね!



### ポイントをつかう

ポイント数ごとに素敵な賞品を合計約40種類揃えています。  
3年間でより多くのポイントを貯めたほうが、たくさんの賞品の中から選ぶことができます。  
賞品の種類は定期的に入れ替える予定です!

↓賞品は、スポーツ・レジャー用品から日用品、食品まで幅広くご用意しています。↓

T-CLASSプレミアム焼き菓子  
5,000ポイント



タニタ活動計カロリズム  
10,000ポイント



佐賀牛 モモステーキ  
14,000ポイント



コーヒーメーカー  
14,000ポイント



画面はイメージです。



### 参加方法

各種キャンペーンや制度に参加・利用して頂くだけで自動的\*1にポイントがたまり、獲得したポイント数の確認や景品交換はWebページ\*2で全て行えるようになっています。

インターネットが利用できない方には、健保からお送りするポイント数の通知(年1回)と申請書(紙)を利用し参加することができます。

\*1 一部申請が必要なものもあります。

\*2 ゆとライフから専用ページに入ることができます(7月オープン)。

ゆとライフURL <https://www.yutolife.com/user/yuto0/index.html>



(Web画面イメージ)



### 耳寄りなお知らせ!

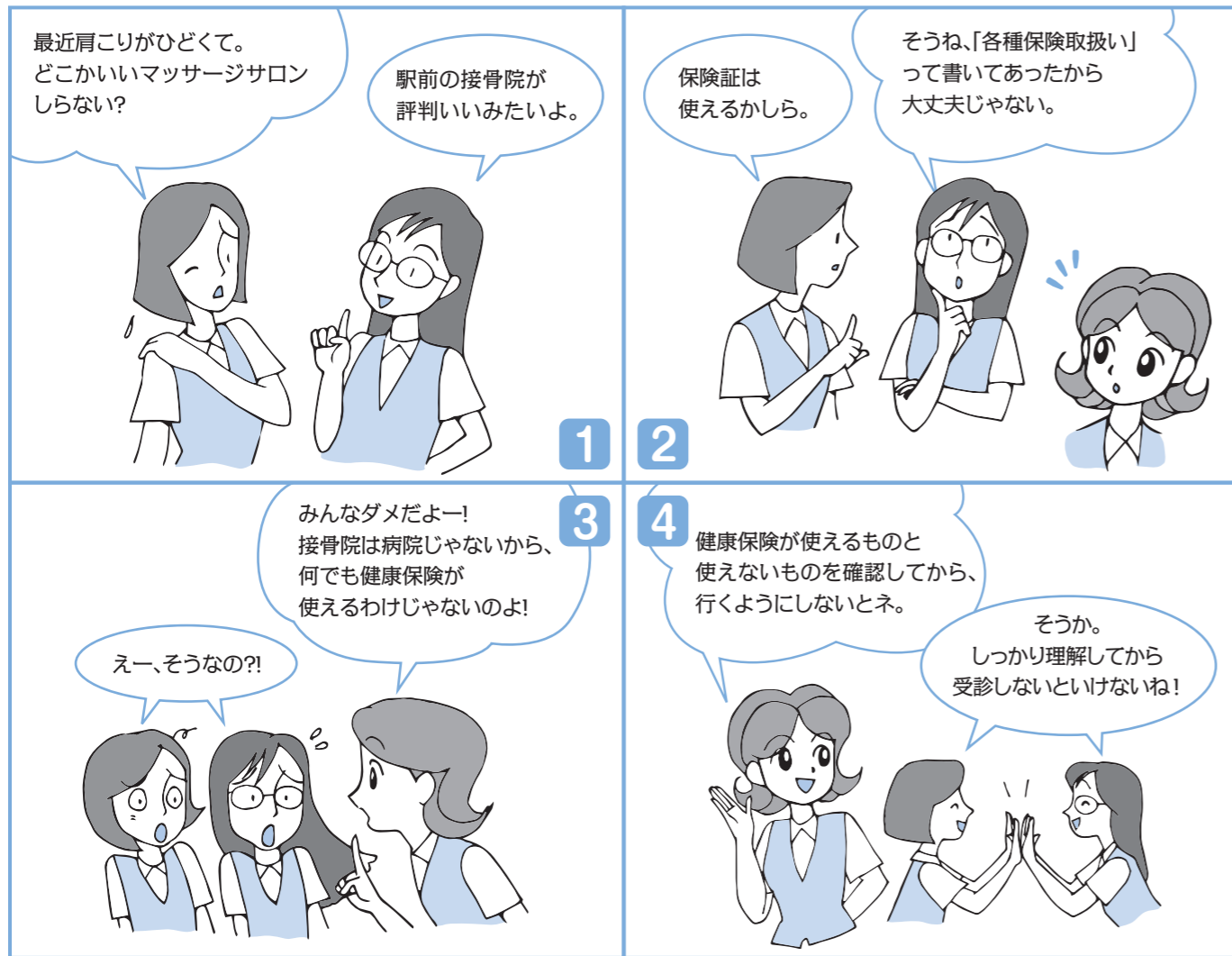
Webページにログイン・登録された方\*3には、最大700ポイントをプレゼントします! \*3 初回ログインのみ

参加方法は  
とっても簡単です。



問合せ先 三菱電機ライフサービス(株) MHP21ポイント窓口  
TEL:0120-910-556 E-mail: mhp21point@mdlife.co.jp

# 第八回 整骨院や接骨院では健康保険が使えない?!



## 健康保険証が使えるかどうか、確認してみましょう

**保険証が  
使えない例**

- 疲労・慢性要因からくる肩こりや腰痛、筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善のみられない長期の施術
- 保険医療機関(病院、診療所など)で治療中のものと同じ負傷等の施術
- 労災保険の適用となる仕事や通勤途上での負傷
- 柔道整復の施術を完了して単にあんま(指圧及びマッサージを含む)のみの施術を受ける場合

健康保険でかかった場合は、領収書を必ずもらい保管しておきましょう。

**保険証が  
使える例**

- 急性・亜急性の外傷性の打撲・ねんざ  
…日常生活やスポーツで転んで膝を打ったり、足首をひねったりして痛みが出たときなど
- 骨折・脱臼  
※応急手当以外は医師の同意が必要

健康保険の使える負傷についてご理解の上、健康保険を正しく使っていただきますようお願いいたします。また、**施術\***が長期にわたる場合は内科的要因も考えられますので、**医師の診断を受けるようにしてください。**  
※整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。医師が行うのは「治療」、柔道整復師が行うのは「施術」という呼び方で区別されています。

1. 事業所の合併、廃止、編入、新設及び所在地変更に伴い組合規約第4条別表(1)を以下のとおり変更する。
  - (1) 事業所合併等による事業所名称の変更  
日建環境エンジニアリング株式会社 ⇒ 菱冷環境エンジニアリング株式会社(2014年8月1日付)  
三菱電機情報ネットワーク株式会社 ⇒ 三菱電機インフォメーションネットワーク株式会社 麹町事業所(2014年10月1日付)  
三菱電機インフォメーションテクノロジー株式会社  
⇒ 三菱電機インフォメーションネットワーク株式会社(2014年10月1日付)
  - (2) 事業所廃止に伴う削除  
日本建鉄労働組合(2014年8月16日付)  
日本建鉄株式会社(2014年11月1日付)
  - (3) 事業所編入に伴う追加  
菱成株式会社(兵庫県三田市)(2015年4月1日付)
  - (4) 事業所新設に伴う追加  
甲神電機株式会社相模工場(神奈川県相模原市)(2015年4月1日付)
  - (5) 事業所の所在地変更  
メルコ・ディスプレイ・テクノロジー株式会社(熊本県合志市)  
⇒ メルコ・ディスプレイ・テクノロジー株式会社(熊本県菊池市)
2. 関西支社及び中部支社移転に伴い、指定医療機関の所在地が変更になったことから、組合規約第53条を以下のとおり改定する。  
大阪診療所 大阪府大阪市北区大深4番20号  
中部支社診療所 愛知県名古屋市中区牛島町6番1号
3. 「健診費用補助基準等改定」に伴い生活習慣病健康診断補助規程を以下のとおり改定する。  
(改定部分のみ抜粋、下線部を改定)

第2条 生活習慣病健康診断の範囲

- (15) 胃部X線検査(但し、X線検査不可能な場合に限って、ペプシノーゲン法もしくはABC検診を用いる)

第5条 費用の負担

- 35才以上の一般被保険者に対する健康診断費用は、労働安全衛生法に基づく健康診断項目以外の項目について、その事業主の請求に基づき、実費を支払うものとする。ただし、その額は25,000円/人(税別)を上限とするが、婦人科健診項目である、乳がん検査6,000円/人(税別)、子宮頸がん検査4,500円/人(税別)実施の場合それぞれの金額を上限金額に追加できるものとする。また、子宮頸がん検査については年齢制限を設けない。
- (2) 特例退職被保険者及び任意継続被保険者が健診機関において生活習慣病健診を受診した場合、年度(当年4月1日～翌年3月31日)毎に1回に限り、25,000円/人(税別)を限度に健保より補助を行う。
- (3) 35才以上の被扶養者が健診機関において生活習慣病健診を受診した場合、年度(当年4月1日～翌年3月31日)毎に1回に限り、23,000円/人(税別)を限度に健保より補助を行う。

### ■ 特例退職被保険者の方への保険料前納制度導入のお知らせ

平成28年4月より、特例退職被保険者の方につきましても、保険料の前納制度を導入することとなりました。  
手続等の詳細は、10月下旬頃に改めてご案内いたします。

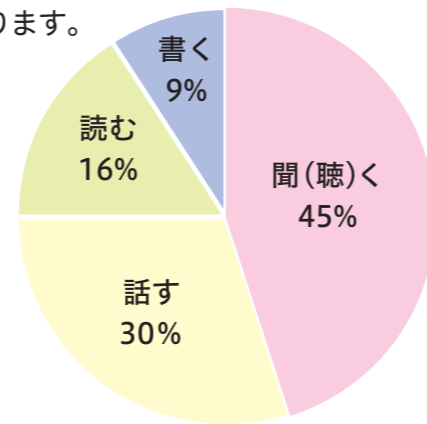




# 聴き上手は得をする!

～ 傾聴力を高めよう～

話すのが苦手な普通の会話にストレスを感じている人もいます。コミュニケーションにおいて、上手に話すことが重要だと思われがちですが、実は人の話を聴くこともすごく重要です。傾聴力を高めると人間関係力も高まります。今回より傾聴についてお伝えしていきます。



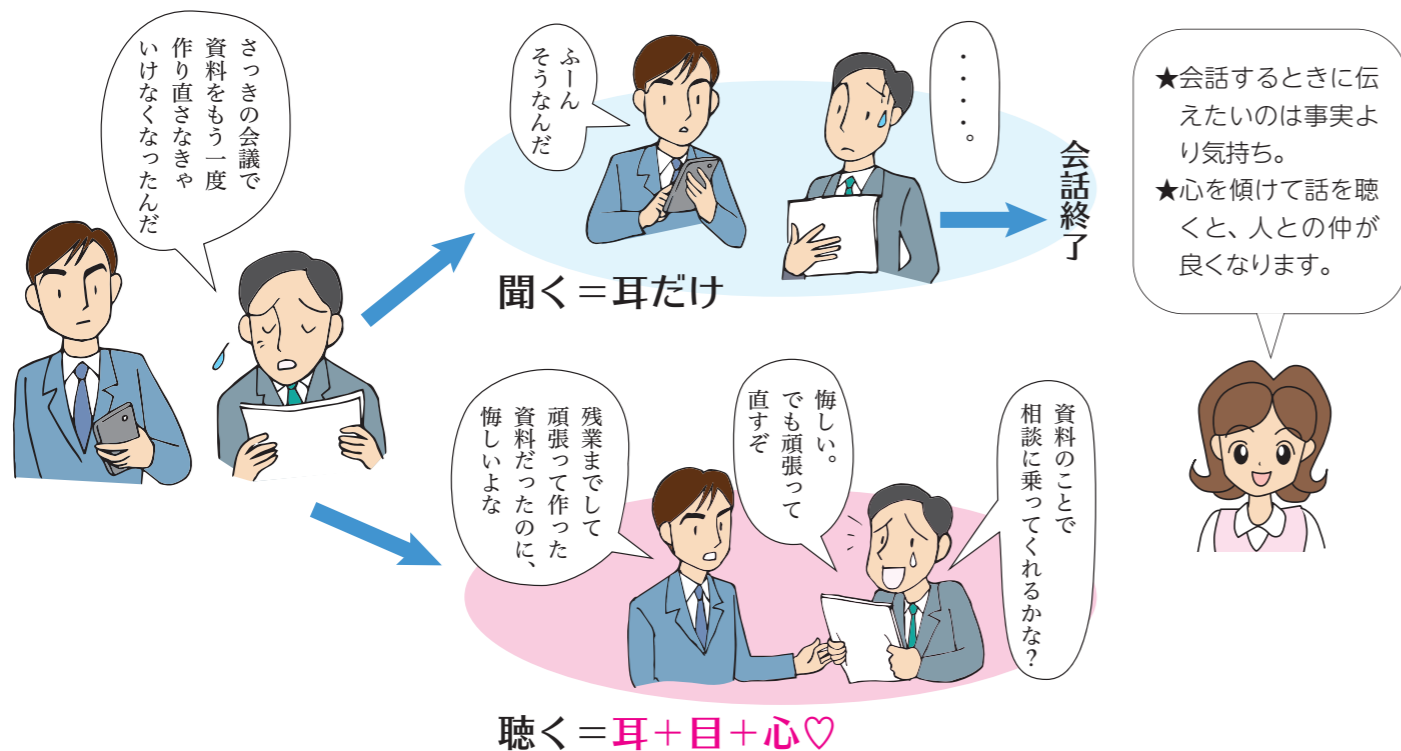
1日の言語活動の内訳

## 話すより1.5倍も聞(聴)いている

わたしたちは1日の言語活動のうち、45%を聞(聴)くことに使っており、話すことの1.5倍も聞(聴)いています。聞(聴)くことがコミュニケーションにとっていかに大切かがわかります。

## 「聞く」と「聴く」の違いを知ることが傾聴の第一歩

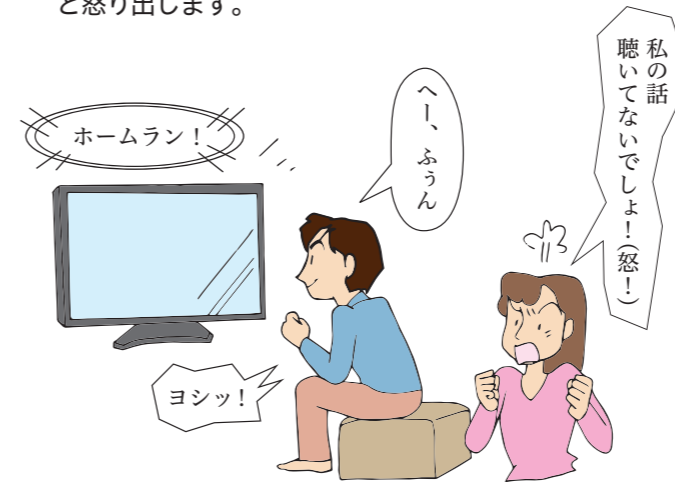
事実を伝えようとして話すことにも、そこには何らかの感情が入り交じっています。その気持ちを相手が受け止めてくれるか否かで、人と人の距離が定まります。耳という字が入る「聞く」とは、単に耳から入ってきた話し手の言葉をとらえているだけのことです。これに対して、話し手の言葉だけでなく、話し手が相手に伝えたい気持ちにも心を傾けるのが「聴く」ということです。心があるかないかの違いは人間関係に大きく影響するものです。



## 傾聴のメリット

### 傾聴は家庭円満の秘訣!?

日常生活の中で、私たちはつい「話を聴く」ということを後回しにしがちです。例えば妻がテレビで野球を観ている夫に話しかけ、夫がテレビから目を離さず返事をする。そんなときに夫の応援している選手がホームランを打って夫が小さな声で「ヨシッ」とつぶやく、妻は「私の話を聴いてない!」と怒り出します。



妻は夫が話を聴いていないことをとがめていますが、本当に訴えたかったことは、「もっと自分を大切にしてほしい」ということだったのです。

一方、夫は妻が怒り出したことで、一瞬「しまった」と反省をしますが、妻のあまりの剣幕に「仕事で疲れているんだからテレビぐらい観せてくれよ」と不機嫌になってしまいます。夫も「もっと自分を大切にしてほしい」と感じているのです。

何かをしながらでは、話を聴いたことになりません。相手に対して「無関心である」というメッセージを送ってしまっています。相手と向き合って話を聴く時間を惜しんでいては、良い関係が築けるわけではありません。傾聴は家庭生活の中でもとても大切なことなのです。



## 傾聴はポジティブな多くの変化をもたらします

### 聴き手

傾聴ができると、相手をより理解できます。理解が深まれば人間関係が良くなり、信頼関係が増します。それは、その人の身になって気持ちを理解しようとしている誠意が伝わると、それだけで人との関係がよくなるからです。そうすると適切なアドバイスなども出来るようになります。

### 話し手

話をして傾聴されると、相手が自分のことを理解して受け入れてくれたと感じることができ、そうすると心の底に眠っている自覚していなかった思いや願いに気づくようになり、自分の気持ちや感覚にも自信が持てるようになり、納得のいく判断や結論に到達できます。

傾聴は良いことだらけですね。次号は「傾聴の基本的態度」についてお伝えします









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



旬の夏野菜をふんだんに使った、揚げない天ぷらと冷汁の組み合わせは、身体の熱を冷まし、食欲が無い時でも胃腸に優しくおすすめです。



## ふわっと衣のノンフライ天ぷら

ひと手間加える卵の泡立てで、衣が付いた焼き天ぷらとして召し上がれます



### 材料 (4人分)

- ◎なす……………2本
- ◎パプリカ(赤)……………1/2個
- ◎パプリカ(黄)……………1/2個
- ◎パプリカ(緑)……………1個
- ◎かぼちゃ……………1/8玉
- キス……………4尾
- 海老……………4尾
- 小麦粉……………適量

- 卵……………1個
- 天ぷら粉……………大さじ2
- 市販の天つゆ……………適量

### 作り方

- ◎の食材は食べやすい大きさに切ります。
- 海老は尾の先を切り落とし殻と背ワタを取る。腹側に5か所切れ目を入れて伸ばしておく。キスは塩水で軽く洗った後、酒を大さじ1杯くらい振り掛ける。
- それぞれの食材を盛り付ける際に、表側になる面(片方のみ)に小麦粉を振っておく。
- 卵は卵白と卵黄に分ける。卵白を角が立つまで泡立てた後、卵黄を入れてさらに泡立てる。
- 4に天ぷら粉を入れて混ぜる。
- 1,2の小麦粉をまぶした片面に5をつけ、オーブントースターで8分程焼き、火が通れば、出来上がり。
- 市販の天つゆを添える。

1人当たり

エネルギー **148**Kcal  
塩分 0.1g  
野菜摂取量\* 100g

### ここがポイント

- 卵を泡立てることで、揚げずにふわっと天ぷら衣のようになる。
- 油を使わずに調理をするので、大幅カロリーダウン。

調理時間 **25分**

## ところてん冷汁

暑い中にも身体を冷やしすぎないしょうがの効能を感じてください



### 材料 (4人分)

- きゅうり……………2本
- みょうが……………2個
- しょうが……………1片
- しその葉……………4枚
- ところてん……………1パック

- すりごま……………大さじ4
- だし汁……………480ml
- 味噌……………大さじ2.5

### 作り方

- きゅうりは薄切りにし、みょうがとしょうがは刻む。
- 1に味噌をまぶしておく(野菜から水分が出る)。
- ところてんを水で洗い、ざるにあげておく。
- 2にすりごまを入れてまぶし、だし汁とところてんを加える。
- 冷蔵庫で冷やし、食べるときにしその葉を添える。  
※少し濃いめに作り、後から氷を加えても良い。

1人当たり

エネルギー **45**Kcal  
塩分 0.9g  
野菜摂取量\* 55g

### ここがポイント

- ところてんが加わることで清涼感と満腹感が増し、ダイエットや食欲のないときに最適。
- 栄養価の高いすりごまをたっぷり加えることがポイント。



調理時間 **7分**

\*野菜摂取量は、野菜の大きさによって多少前後します。

編集後記 15年3月で編集委員を退任しました。今後は読者の一人として「健保」のアントレを通じて、「自分」の健康について考える機会にします。(林穂高)