

家族で楽しく健康づくり

アントレ Entrée

けんぽ広報誌

No.89

2015 / AUTUMN

三菱電機健康保険組合

大分県 くじゅう花公園【湯布郷館より車約70分】

季節に応じて様々な花が植えられ、日本百名山に数えられる久住山を借景とする美しい自然が満喫できます。また、時には雲海も見られるなど日本離れた景色が楽しめます。

TOPIC

2014年度 MHP21ステージⅡ
事業所表彰発表

P4

2014年度 決算報告

P2

健康推進活動事業レポート～湯布郷館～

P8

これが私の禁煙チャレンジ!

P11

ウォーキングキャンペーン

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

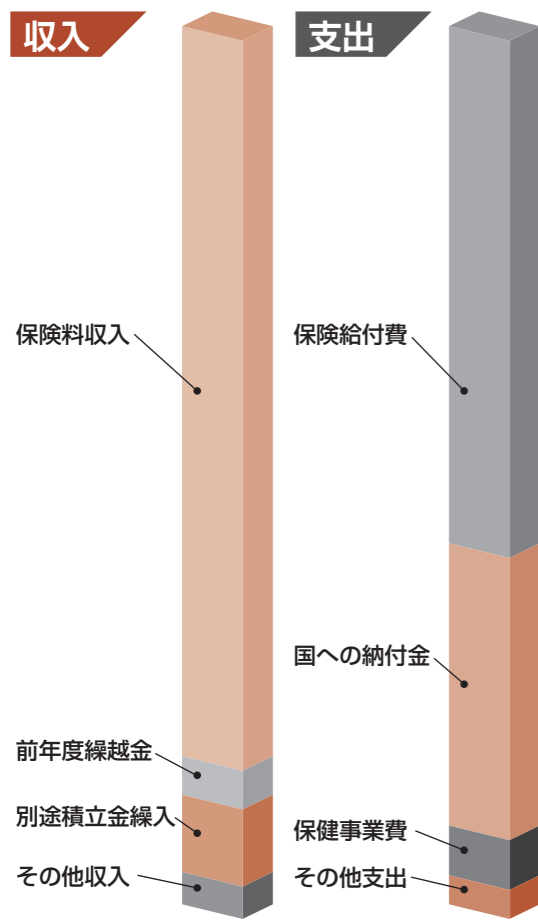
Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

2014年度決算報告

収支は改善も、黒字化までは至らず 経常収支は約29億円の赤字

去る7/24に開催されました第119回健保組合会にて、2014年度の収入支出決算が承認されました。健康保険料収入が大幅に増加したこと、医療費(保険給付費)や国への納付金の伸び率が鈍化したことにより、2013年度に比べ38億円赤字幅が縮小したものの、経常収支は29億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	2014年度(A)	2013年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	118,498	116,757	1,741	1.5%
平均標準報酬月額(円)	367,344	360,326	7,018	1.9%
平均標準賞与額(円)	1,687,380	1,577,371	110,009	7.0%

■収入

保険料率を7.8%から8.3%へ引き上げたこと、標準報酬月額及び標準賞与額が増加したこと、被保険者数が増加したこと等により、昨年度に比べ保険料収入が58.0億円増加し、収入合計は、52.2億円増の675.2億円となりました。

科目	2014年度(A)	2013年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険料収入	56,139	50,339	5,800	11.5%
前年度繰越金	2,967	4,844	▲1,877	-38.7%
別途積立金繰入	5,939	4,510	1,429	31.7%
その他収入	2,478	2,610	▲132	-5.1%
収入合計	67,523	62,303	5,220	8.4%
経常収入	56,835	51,053	5,782	11.3%

■支出

昨年度に比べ、保険給付費は7.0億円、国への納付金が11.6億円増加し、支出合計は、23.4億円増の611.8億円となりました。

科目	2014年度(A)	2013年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
医療費(保険給付費)	36,032	35,331	701	2.0%
国への納付金	19,668	18,503	1,165	6.3%
保健事業費	3,463	3,376	87	2.6%
その他支出	2,018	1,629	389	23.9%
支出合計	61,181	58,839	2,342	4.0%
経常支出	59,735	57,755	1,980	3.4%

■収支

区分	2014年度(A)	2013年度(B)	(A)-(B)
総収支	6,342	3,464	2,878
経常収支	▲2,899	▲6,702	3,803

介護勘定

介護保険については、保険料率を1.3%から1.34%に引き上げたことなどにより、2.9億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	2014年度
介護保険料収入	5,928
前年度繰越金	0
その他収入	0.1
合計	5,928

■支出

科目	2014年度
介護納付金	5,641
還付金	0.1
支出合計	5,641

■収支

区分	2014年度
総収支	287

公告

1. 規約の改定について

事業所の新設に伴い、組合格約第4条別表(1)に以下の事業所を追加する。
甲神電機株式会社相模工場(2015年4月1日付)

2. 規程の改定について

①職員等取扱規程の改正

職員等取扱規程を以下のとおり改定する。

新	旧
<p><前略> 第2条(職員等の定義)を削除</p> <p>第2条(適用・準用・非適用) 職員等の就業、任免、給与等一切の労働条件は、組合の職員就業規則を適用し、三菱電機株式会社の就業規則付属規則を準用する。 但し、別表に定める規則については、非適用とする。</p> <p><中略> 別表 非適用となる規則 <中略> 一般型家賃補助制度を除いた寮・社宅関連規則 <後略></p>	<p><前略> 第2条(職員等の定義) この規程で、職員等とは役付き職員やその他組合業務に従事するすべての者をいう。 ただし、次の各号に掲げる者を除く。 (1)2ヵ月以内の期間を定めて使用される者。 (2)非常勤嘱託、その他これに準ずる者。 第3条(準用) 職員等の就業、任免、給与等一切の労働条件は、三菱電機株式会社社員就業規則および就業規則付属規則を準用する。 但し、別表に定める規則については、非適用とする。</p> <p><中略> 別表 非適用となる規則 <中略> 寮・社宅関連規則 <後略></p>

②退職手当支給規則の改定

退職手当支給規則において2005年の退職金制度変更の内容が反映されていないため、三菱電機株式会社の規則を準用する旨、以下のとおり全面改定する。

<退職手当支給規則>

<p>第1条(目的) この規則は、三菱電機健康保険組合の理事及び職員(以下「役職員」という。)の退職手当に関する事項を定める。</p> <p>第2条(退職手当) 役職員の退職または解雇に際しては、退職手当を支給する。</p> <p>第3条(退職手当の額) 退職手当の支給は、三菱電機株式会社の第一退職金支給規則及び同第二退職金支給規則及び同退職金前払い制度規則を準用する。 但し、解雇の事由によっては支給しない。</p>

心とからだの健康相談

三菱電機健保専用番号にお電話ください。 <フリーダイヤル> コールは みつびし

0120-568-324

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。0422-70-1379 (KDDI専用回線)



2014年度 MHP21ステージII 事業所表彰発表!

事業所表彰制度は、MHP21ステージIIの施策として開始され、今回で3年目となります。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を「健康優良賞」、前年度と比較して最も努力、向上された事業所を「健康増進努力賞」として表彰します。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んでいただきたいと思います。



健康優良賞 [受賞事業所]

- ★1,000人以上の事業所
三菱電機株式会社 西部研究所地区
- ★300人以上1,000人未満の事業所
山菱テクニカ株式会社
- ★300人未満の事業所
株式会社エムテック



健康増進努力賞 [受賞事業所]

- ★1,000人以上の事業所
三菱電機株式会社 福山製作所
- ★300人以上1,000人未満の事業所
三菱電機特機システム株式会社
- ★300人未満の事業所
三菱電機株式会社 東北支社

受賞された各事業所の声

健康優良賞 三菱電機株式会社 西部研究所地区

当地区では、独自施策の「歩け歩け運動」にはほぼ全員が参加するなど、所員の皆さんの健康への意識の高さが受賞につながったと思います。今後も各種施策を通じ、健康レベル向上のために一丸となった活動を進めていきます。



各社それぞれ工夫を凝らしていて素晴らしいですね!



健康優良賞 山菱テクニカ株式会社



健康優良賞表彰ありがとうございます。「のぼり歩数と健康寿命」をテーマとしてウォーキング教室などを実施しました。従業員が気軽に取り組めたことで参加率が向上し、健康増進への意識付けにつながりました。今後も会社を挙げて健康増進に努めます。

健康優良賞 株式会社エムテック



当社は三菱電機のシニア人材を積極活用した事業推進を行っています。このため心身共に健康に働ける職場づくりを心がけています。「社員の健康は事業活動の基本」との認識のもと、今後も健康促進に努めて参ります。

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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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58,000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	73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、記念品の配布等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 三菱電機株式会社 福山製作所

「健康作りは楽しく!」をモットーに活動中です。健康カードを活用した山電独自のマイレージポイント制度の推進や、「お昼も歯磨き」「ベジアップ」等全員参加型のキャンペーンを増やす取り組みを行っています。



力を合わせて取り組んだ結果ですね!



健康増進努力賞 三菱電機特機システム株式会社



努力賞をいただきありがとうございます。親睦会・クラスと協賛でテニス大会などを開催し、運動習慣のきっかけづくりに取り組んでいます。努力賞に甘んじず、優良賞を目指して、MHP21の活動を推進していきます。

健康増進努力賞 三菱電機株式会社 東北支社



健康増進努力賞をいただきありがとうございます。東北支社では昨年度より「自分の体を知り運動習慣を見直す」ことを目的に「インボディ測定会」を実施しました。受賞を機に地道にMHP21活動を推進してまいります。

めざせ!

ウォーキングキャンペーンに参加しよう! ※詳細はP14

1日1万歩で健幸生活

はじめに

ウォーキング クエスチョン

Walking Question

- Q1 5～10分程度のウォーキングでは効果がない?
- Q2 ウォーキングは、正しいフォームを意識することが最も大切である?
- Q3 ウォーキングをする時の服装は、季節や天候に応じて変えたほうが良い?
- Q4 三菱電機グループのウォーキングキャンペーン参加人数は年々増えている?



Q1 5～10分程度のウォーキングでは効果がない?

A1 **×** 短い時間でも1日トータルで20～30分程度確保できればOK! 細切れの短い時間を活用しましょう。

短い時間の活用例

- 積極的に階段を利用する。
- 昼休みに10分歩く。
- 目的地の1駅手前や1停留所手前から歩く。
- 席から離れたトイレを使用する。
- 車は建屋から離れた場所に駐車する。

ウォーキングの効果

- 心肺機能向上
 - 肥満解消、減量効果
 - 骨粗しょう症予防
- ※その他、血圧や血糖値などを下げる効果も期待できます。

Q2 ウォーキングは、正しいフォームを意識することが最も大切である?

A2 **×** あえて 正しいフォームは大切ですが、リラックスして身体を動かすことが優先。

ウォーキング(歩行動作)は、無意識で行う動作のため、意識し過ぎると筋肉が緊張し、動きが固くなる場合があります。右記を参考に、リラックスして歩きましょう。

筆者おすすめリラックス姿勢の作り方

- ① 頭頂部を紐で吊り上げ、少し首を伸ばすイメージを持つ。
- ② 肩を後方にひき、ストン!と落とす。(肩の力を抜く)



10/16(金)～11/15(日)の1か月間、「ウォーキングキャンペーン」を実施します。ウォーキングには心肺機能の向上や肥満解消だけでなく、生活習慣病の予防にも効果があります。そこで、本号ではウォーキングに関する基礎知識や効果を上げるためのテクニック、その他オススメグッズなど、知って得する情報を掲載いたします。「忙しくて運動する時間がない」「体力に自信がない」など、皆様の様々なお悩みにお応えします。



三菱電機ライフサービス株式会社 本社 ウェルネス事業部 健康運動指導士 吉川 大喜

Q3 ウォーキングをする時の服装は、季節や天候に応じて変えたほうが良い?

A3 **○** 適切な服装やグッズを使用することで安全かつ快適に取り組むことができます。

ウェア



- ポリエステル製で速乾性に優れているもの。

シューズ



- ヒールカウンターがしっかりしている。
- アッパーがきちんと屈曲する。
- 土踏まずがフィットする。(自身にあった中敷を作るのも良い)

その他あったら便利! おススメグッズ

帽子(キャップ)

帽子もウェア同様に速乾性に優れた物を。強い日差しから身を守るにも効果大。

レギンス・ウォーマー

夏は紫外線対策、冬は防寒対策、さらにファッションと万能アイテム。

ポーチ(アームまたはウエスト)

運動中の補給食品(飴、塩、水等)、貴重品(ケータイ、小銭)などを入れるのにオススメ!



メーカーや色・デザインなど、最近は種類も豊富!!自分に合ったものを身につけることで、楽しく継続することができます。

Q4 三菱電機グループのウォーキングキャンペーン参加人数は年々増えている?

A4 **○** 参加人数は増加しています!

ウォーキングキャンペーンの参加者は、2013年度が3,267人、2014年度が6,270人で増加しています!ウォーキングは、手軽にできる運動の一つです。少しの時間でも意識して歩いて、ぜひキャンペーンへ参加しましょう!

健保で推奨している「活動量計」を利用して、まずは歩数の計測を始めてみましょう。最近ではスマートフォンや時計などでも気軽に管理できます!



※活動量計の申し込みは下記ホームページから!
URL: <http://www.mitsubishielectric.co.jp/kenpo/>
健保ホームページTOP→「ウォーキングラリー」詳細・参加申し込みはこちら!

筆者より

ウォーキングはいつでもどこでも気軽に取り組めるエクササイズの一つです。ご家族やご友人、会社の仲間と...積極的に「ウォーキングキャンペーン」*にご参加下さい。 ※詳細はP14

「健幸」な日々を送れますように...

2014年度

大分県・湯布院 湯布郷館


健康推進活動事業レポート

- 第1回 簡身体力測定・弱点改善運動講座と新緑の青の洞門周辺ウォーキング
- 第2回 正しい歩き方を学ぶウォーキング教室と、学んですぐ実践！佐賀関シーサイドウォーキング

第1回 身体の弱点改善運動を活かして、新緑の耶馬溪を散策

実施日 2014年5/12～13
大分県ウォーキング協会理事を講師に迎え、身体の弱点発見とその改善に取り組みました。改善運動の結果を踏まえて行われた、日本三大奇勝ならびに新日本三景の一つである「耶馬溪」のウォーキングは大成功。奇岩の連なる渓谷と清流が織りなす絶景に、みなさんの足取りはとても軽やかでした。

1日目 簡身体力測定と弱点改善運動にトライ
「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「開眼片足立ち」「10m障害物歩行」の5種目を実施。2013年度から続けて参加している方が多く、前回より高得点を出そうと懸命に取り組んでいました。



2日目 新緑に彩られた「青の洞門」周辺をウォーキング
本耶馬溪町観光ボランティアガイドさんとウォーキング。快晴に恵まれたこともあり、参加者全員が笑顔を絶やすことなく、最後まで歩き切りました。

START! 本堂まで続く長い石段を頑張ってください！

GOAL! 菊池寛の小説でも有名な場所



1 羅漢寺 曹洞宗の寺院で、国内にある羅漢寺の総本山。岩壁の洞窟内には3,700体以上の石仏が安置され、中でも無漏窟(むろくつ)の五百羅漢は、日本最古の五百羅漢として国の重要文化財に指定されています。

2 耶馬溪橋(オランダ橋) 日本で唯一の8連石造アーチ橋。全長は116mで、日本最長の石造アーチ橋です。建設当時、長崎県で多く見られた平行布積み方式の工法を採用したことから、「オランダ橋」とも呼ばれています。

3 青の洞門 禅海和尚が約30年の歳月をかけ、ノミと槌だけで掘り抜いたトンネル道。削道の長さは約342メートル、うちトンネル部分の延長は約144メートルあります。

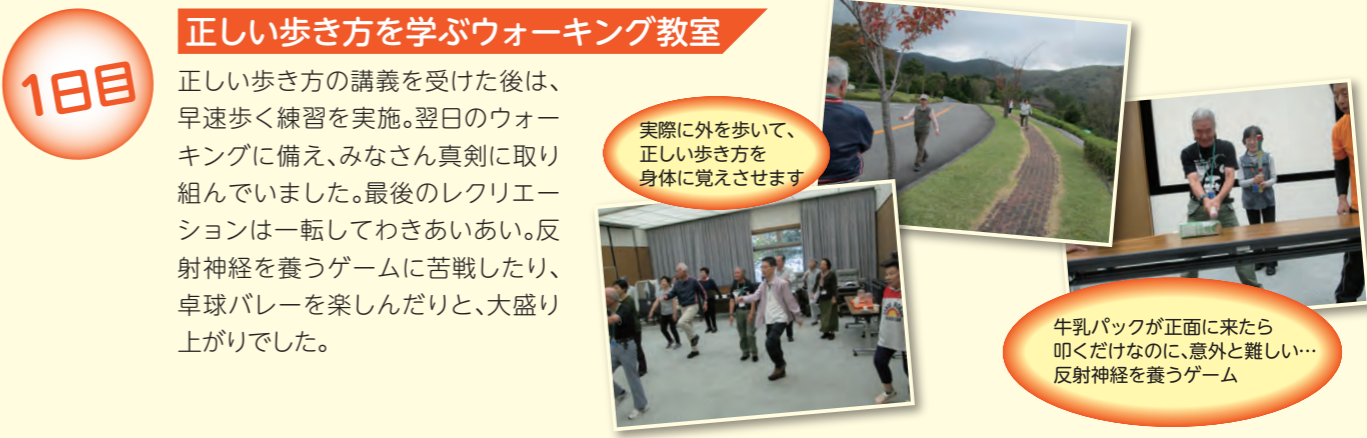
第2回 正しい歩き方を身につけたら、関アジと関サバを求めて佐賀関へ

実施日 2014年10/14～15
頭で理解して身体で覚える、「正しい歩き方」教室を開催しました。大分県ウォーキング協会理事による講義から歩き方の練習を経て、翌日は佐賀関半島ウォーキングへ。「日豊海岸国定公園」に指定されている風光明媚な海岸線や、全国的に有名な関サバ・関アジのランチなど、五感で楽しめるイベントでした。

1日目 正しい歩き方を学ぶウォーキング教室
正しい歩き方の講義を受けた後は、早速歩く練習を実施。翌日のウォーキングに備え、みなさん真剣に取り組んでいました。最後のレクリエーションは一転してわきあいあい。反射神経を養うゲームに苦戦したり、卓球パレーを楽しんだり、大盛り上がりでした。

実際に外を歩いて、正しい歩き方を身体に覚えさせます

牛乳パックが正面に来たら叩くだけなのに、意外と難しい…反射神経を養うゲーム



2日目 学んだら実践！佐賀関シーサイドウォーキング
佐賀関ボランティア協会のガイドさんと一緒に、佐賀関シーサイドウォーキングを実施。前半6kmは上りだったのですが、佐賀関名物「関アジ」、「関サバ」の昼食で、体力・気力はみるみる回復。前日に学んだ正しい歩き方の成果もあってか、予定より早く約10kmを歩き終えました。

START! 天気の良い日は四国連山も見えます

GOAL! 岩間から昇る朝日も見てみたい！

せとうち風景30選の一つを堪能



1 関崎展望台 佐賀関半島の先端近くにあり、豊後水道を見渡すことのできる展望台。臼杵湾に浮かぶ無垢島や高島から、豊後水道越しに四国の佐田岬まで見ることができます。

2 関崎灯台 1901(明治34)年に初点灯した大分県最古の灯台。灯台へと続く道の脇には、桜やヤブツバキ、約35,000本の日本水仙が季節ごとに美しい花を咲かせています。

3 ビシャゴ岩 「日本の渚百選」の一つである黒ヶ浜近くにある姉妹岩。海女の姉妹、黒砂(いさご)と真砂(まさご)が海の安全を守っているという伝説があります。

リゾートで楽しく健康体験 ～今後のスケジュール～

和歌山県/南紀白浜 **紀望館**
和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1-1
TEL.0739-47-4192 FAX.0739-47-4170

第3回 30名 **生活習慣病予防の運動と新コース！世界遺産「熊野古道」中級編ウォーキング**
11/15日～16日
1日目:生活習慣病の予防改善に、日常生活の中で出来る運動をご紹介します
2日目:世界遺産「熊野古道」中級編ルート 赤木越えを歩く(発心門王子～日本最古の温泉 湯の峰温泉 約7km 2.5時間)

第4回 30名 **梅染め体験・勉強会と紀州特産備長炭やみなべの梅見学、梅林ウォーキング**
2/21日～22日
2016年開催
1日目:紀州ほんまもん体験！梅染め体験講座・南高梅についての勉強会
2日目:紀州備長炭振興館、うめ振興館見学、南部受領梅林(天空梅林)ウォーキング

大分県/湯布院 **湯布郷館**
大分県由布市湯布院町川北高原894
TEL.0977-85-5252 FAX.0977-85-5222

第3回 25名 **肩凝り・疲れ目に効く！簡単体操と紅葉を見ながら歩く九州オルレ 奥豊後コース**
11/11日～12日
1日目:肩凝りや目の疲れの改善アドバイス
2日目:山里の遺跡と自然を楽しみながら、人気トレッキングコース「九州オルレ」をウォーキング

第4回 25名 **ウォーキングのためのストレッチ講座と官兵衛菩提寺などを巡るウォーキング**
3/16日～17日
2016年開催
1日目:正しい歩き方と、ストレッチ方法を学ぶ
2日目:合元寺をはじめ、話題になった黒田官兵衛ゆかりの地を訪ねてウォーキング

美しい景色や美味しい食事を楽しみながら、気軽に体験できる健康イベント

神奈川県/横浜 **MELONDIA あざみ野**
神奈川県横浜市青葉区新石川11-1-9
TEL.045-909-1790 FAX.045-909-1789

第1回 20名 **ドンドン叩いてストレス解消！初めてでも安心！和太鼓講座と特別ヘルシーランチで健康増進**
2/7日
【日帰り】
2016年開催
楽しい和太鼓演奏体験(実演・講義・基礎練習・課題曲練習・発表)とMELONDIA あざみ野オリジナルランチをご用意

詳細は資料を各保養所までご請求ください

- 各講座・ご宿泊のお問い合わせ・お申し込みは各保養所までお電話ください
- お申し込みは定員になり次第締め切りになります
- 講座の内容は講師の都合、および当日の天候により変更することがあります
- 傷害保険に加入しており、事故等の際は保険の範囲内で最大の補償をします
- 本講座の受講費は、保養所宿泊費と参加費(2,000円)となります
(参加費は健保補助を除いた個人負担額です。健保非加入者は4,000円です)

10月から通知されるマイナンバーは 2017年1月より 健保の手続きでも使用します。

マイナンバーって？

住民票を有する全ての方に1人1つの12桁の番号を付して、「社会保障」「税」「災害対策」の分野で効率的に情報を管理し、複数の機関に存在する個人の情報が同一人物の情報であることを確認するために活用されるものです。

行政機関や地方公共団体などで、作業の効率化が図られるとともに、添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、国民の負担も軽減されます。

いつから？

2015年10月以降

住民票の住所にマイナンバーの通知が送られてきます。

2016年1月から

マイナンバーを記載した個人番号カードの交付

何に使うの？

2016年1月からは、次の図に示す内容について、「社会保障」「税」「災害対策」の行政手続きでマイナンバーが必要になります。

社会保障

年金 労働 医療 福祉

- 年金の資格取得や確認、給付
- 雇用保険の資格取得や確認、給付
- ハローワークの事務
- 医療保険の給付の請求
- 福祉分野の給付、生活保護 など

税

- 税務当局に提出する申告書、届出書、調書などに記載
- 税務当局の内部事務 など

災害対策

- 被災者生活再建支援金の支給
- 被災者台帳の作成事務 など

2017年1月から健康保険組合の手続きにおいてもマイナンバーが必要となります。(詳細については、別途通知いたします。)

特例退職被保険者の方の保険料前納制度が始まります。

来年(2016年)4月分保険料より、保険料の前納制度を開始します。手続きについては、10月下旬に特例退職被保険者の方へご案内をお送りいたします。前納を希望される方は、11月30日(月)までにのご案内に同封の変更届をご提出ください。

●保険料の前納とは

一定期間分の保険料をまとめて納めるものです。前納には半年払いと年間一括払いの2種類があります。前納を選択された場合は保険料が割引されますが、保険料を納めている期間は再就職、本人死亡、後期高齢者該当以外の理由による途中脱退はできません

●ご参考 各払込方法の保険料合計

※2015年度保険料 26,364円(健康保険料22,880円/介護3,484円)にて試算。

月払い	316,368円(26,364円×12回)
半年払い	312,776円(156,388円×2回)
年間一括払い	309,738円



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。



これが私の禁煙チャレンジ！

禁煙に取り組んでいる皆さま、調子はいかがですか？

禁煙マラソンは続けていらっしゃいますか。今号では、学生時代からずっと喫煙習慣のあった方が、見事禁煙に成功した事例をご紹介します。皆さまも禁煙のヒントを見つけてくださいね。

禁煙治療でなんなく成功！ 周囲も禁煙成功者続出です。

三菱電機 代表執行役 専務執行役
生産システム本部長 大久保 秀之様

学生時代からタバコを吸っていたのですが、やっと昨年禁煙しました。

禁煙しようと思った動機は三つあります。

一つめは父親がタバコを止めた年齢に達したこと。

二つめは自分自身でタバコの臭いが気になったこと。

三つめは、この影響が一番大きいのですが、知り合いのヘビースモーカーの社長さんが、禁煙外来を受診し、5日間で禁煙したことでした。

そのお話を聞き、私もすぐに本社健康増進センターの禁煙外来を受診しました。

呼気中のCO濃度を測定してもらると16ppmもあり(吸っていない人は7ppm以下)、普段自分では認識できない喫煙の影響をひしひしと感じながら、診察を受けました。

ニコチンパッチではなく禁煙治療薬による禁煙をすすめられました。



▲サポートいただいたお二人と

タバコを吸うと脳内の受容体にニコチンが附着して、脳内快楽物質のドーパミンが分泌され気分が良くなるのですが、この薬はそのニコチン受容体に附着して、少量のドーパミンを出す効果があるそうです。よって、タバコを吸ってもニコチンが附着することができず、タバコが美味しい、あるいは気分が落ち着くといった効果が感じられなくなりました。

薬を飲み始めてから1週間は準備期間としてタバコを吸っても良いと言われましたが、数日で吸いたくなくなりました。

3か月服用すると再喫煙率が下がるということで、禁煙してから8か月経ちましたが、全く吸っていません。吸ってしまったと思ったら、実は夢だったことが数回ありますが。

少しでもやめたいと思われる方はぜひ受診してみてください。約10人の喫煙者にこの話をしたところ、7~8名の方が禁煙に成功したようです。

私にとっても禁煙は簡単なことでした。ただ、決められた通りに薬を飲むだけです。

サポートされた健康増進センタースタッフより



三菱電機株式会社
本社 健康増進センター
看護師 前田真智子

禁煙の輪を広げいただきありがとうございます！
大久保さんには、禁煙成功率が高く、タバコを吸いながら治療を開始できるというメリットから飲み薬による治療をお勧めしました。禁煙治療は、一定の条件*を満たせば保険適用になります。禁煙を考えていても、なかなかタバコを手放せない方こそ、お薬は効果的です。まずはお近くの禁煙外来でご相談下さい！

※基準以上の喫煙歴(1日の喫煙本数×禁煙年数の数値が200以上)、禁煙開始の意思など

禁煙チャレンジから
禁煙継続まで、
禁煙マラソンも
ご利用ください。

聴き上手は得をする!

～ 傾聴力を高めよう～



三菱電機 名古屋製作所
健康増進センター
保健師 永谷 有賀里

話すのが苦手で普通の会話にストレスを感じている人もいるかもしれません。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なのです。傾聴力を高めると人間関係力も高まります。今回は傾聴の大切さ、メリットをお伝えしました。
(前号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)
今回は「傾聴の基本的態度」についてお伝えします。

『傾聴力』とは
相手との会話の中で感情を受け止め相手を理解するコミュニケーションスキルです

興味をもって聴こう

傾聴は、積極的に話を聴こうとすることです。しゃべらずにただ黙って受身の状態で話を聞いていることは聴き上手とは言えません。
聴き手が心を閉ざしていると、表情や声、身体の姿勢によって、話し手に伝わり、落ち着いた気持ちで素直に話をすることができなくなります。

共感をもって聴こう

「共感」とは話し手が感じている「感情」をあたかも自分が話し手になったかのように想像してその感情を味わうことです。
気の利いたアドバイスをしなくては…と思う必要はないのです。
大切なのは、「相手の気持ち」をくみ取ろうとする姿勢です。

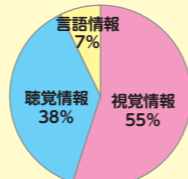


気をつけよう! こんなしぐさは傾聴力ダウンに

- 首や髪を頻繁にさわる
- ポケットに手をいれたまま
- 腕を組む
- 足を頻繁に組みかえる
- 机などトントンたたく
- 相手を見ない

会話において相手に与える印象

言葉の内容が相手に与える印象はたったの7%。その一方、言葉の内容以外の、声(トーン、強弱、スピード)が38%、顔(表情、視線)、服装などの印象は55%なんです!



視覚情報:55% (見た目・表情・しぐさ・視線)
聴覚情報:38% (声の質・速さ・大きさ・口調)
言語情報:7% (言葉そのものの意味)
A.メラビアンの法則より

話を聴く際には、表情やしぐさ、態度などにも配慮することで、相手に良い印象を残し、傾聴力アップにもつながるのねえ〜



ラベルを貼らない

「ラベルを貼る」とは、相手の話を聴きながら、聴き手が個人的な自分の価値基準で判断して、固定されたイメージに当てはめてしまうことをいいます。聴き手がラベルを貼ってしまうと、話し手の本当の姿はラベルの下に隠されてしまいます。このように判断しようとする態度は、傾聴を妨げるにつながります。

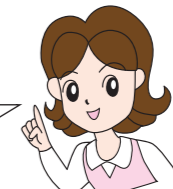


話し手	聴き手	その後の展開
Case1 ご家庭で… 野球で応援しているチームが勝って嬉しい!	×ラベルを貼ってしまった場合 私の嫌いな野球が好きだなんて話が合わないな。	『話が合わない』とラベルを貼った時点で、相手の話を聴くことをやめてしまい、会話は終了。
	○相手を理解しようとする場合 本当に嬉しそうだなあ、心底野球好きなんだな。	相手は自分の気持ちを解ってもらえる相手にはもっと話がたくなります。会話は弾み、もしかしたら野球以外のことも話してくれるかもしれません。
Case2 職場で… 会社のやり方が気に入らない…	×ラベルを貼ってしまった場合 会社ってどこもそんなもんだろう。文句を言っても始まらないじゃないか、わがままだな。	「文句を言った」「わがままだ」とラベルを貼ってしまったことにより、相手の気持ちを聴こうとはしなくなります。相手が本来言いたかったことや気持ちを聴けずに会話は終了してしまいます。
	○相手を理解しようとする場合 腹の立つことがあったのかな。何があったのか続けて話を聴かせてもらおう。	親身になって理解しようとする態度を示すことで、もっと具体的な話を聴かせてもらうこともできます。会社のやり方という漠然としたものではなく、より具体的な内容や本当の気持ちも聴くことができます。

私たちは話を聴きながら相手に自分の物差しを当ててしまうことはよくあります。「この人は無神経な人だ」「おしゃべりで社交的な人だ」「わがままで自己中心的な人だ」など、こういった思いが心の中に現れたら、それは話し手にラベルを貼っていることになります。ラベル貼りは相手の喜び・悲しみや苦しみなどの感情に気づくアンテナが動かなくなり、その結果、その後の人間関係にも大きく影響を与えてしまいます。

自分の価値判断でラベルを貼らないように意識してみましょう。ラベル貼りはやめて、まずは『相手の気持ちを理解しようとする姿勢』がとても大切です。

傾聴の基本的態度を理解していても、いざ実際に人の話を聴くときになると戸惑うこともたくさん出てきますね。次号は「傾聴の実践」についてお伝えします。





生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

MHP21 1日10,000歩 ウォーキングキャンペーン

MHP21ポイント制度対象！
初回ログイン・メール受信登録で
最大700ポイントプレゼント！

ウォーキングは、少しの時間でも手軽にできる運動です。運動する時間がなかなか確保できなくても、「階段を使う」「遠回りして買い物に行く」など、工夫次第で日常生活の中で歩数アップが期待できます(詳細はP6,7参照)。2012年度より開始したMHP21ステージIIより、運動習慣の定義に「1日平均10,000歩以上」を追加していますが、まだ達成目標には届いていないのが現状です。日常生活の中で活動量アップを意識して、1日平均10,000歩を目指しましょう！

MHP21 運動習慣 目標	定義	14年度調査結果	MHP21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	23.2%	39.0%以上

期間

2015年10月16日(金)～11月15日(日)

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)のすころくのマス塗りつぶしてください。

1日10,000歩以上歩いた方が応募できます。

※歩数計は携帯やスマートフォンのアプリなどでも計測可能です。

応募方法

下のウォーキングキャンペーン実施報告書に必要事項を記入し、提出ください。

提出期限：11月27日(金)

提出先：

- 事業所に所属している方…
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…
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。

キャンペーンに参加し、MHP21ポイントを貯めましょう！

1日平均10,000歩を達成した方には、**400ポイント**を差し上げます！ウォーキングキャンペーンへのご参加お待ちしております！

ポイントつくよ！



ログイン先
MHP21ポイントWeb(ゆとライフドットコム)
URL <http://www.yutolife.com/user/yuto0/index.html>

Step1 累計歩数を計算する！

ウォーキングキャンペーン実施報告書(提出用)

記録表	10/16			10/17			10/18			10/19			10/20			10/21			10/22			10/23			10/24			10/25			10/26						
	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	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	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	日にち	歩数	累計歩数	日にち	歩数	累計歩数				
	10/16			10/17			10/18			10/19			10/20			10/21			10/22			10/23			10/24			10/25			10/26						
	17			18			19			20			21			22			23			24			25			26									
	27			28			29			30			31			11/1			2			3			4			5			6						

Step2 1日の平均歩数を計算しましょう！

累計歩数 ÷ 31 = 歩！

保険証 記号・番号	記号	番号	電話 (連絡先)	※ 特退・任継の方のみ記入してください。		
事業所名	フリガナ			(特退 ・ 任継) ※ 特退・任継の方はいずれかに○をしてください。		
氏名	氏名			目標達成 証明者	(証明者は職場の同僚、家族等とする)	

※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

湯布郷館から 歩いて自然満喫！

手軽にできる運動、ウォーキング。
保養所・湯布郷館から自然満喫コースを
1ヶ月かけて歩いてみましょう！
1日平均10,000歩以上歩いて、
MHP21ポイントをゲット！
ぜひご参加ください。

※1マスにつき10,000歩(目安:約6.5km)です。
※このページは提出の必要はありません。

三菱電機健康保険組合
湯布郷館スタート





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



サーモンは白身魚です。特徴的なサーモンピンク色は、自然の色素でアスタキサンチンといい、抗酸化作用・免疫力アップに効果があり、また胃潰瘍や風邪予防の働きもあります。



きのこと豆のクリームスープパスタ

食物繊維たっぷりのきのこ！
豆乳との組み合わせもバッチリです



材料（4人分）

- ◎玉ねぎ…………… 1個
- ◎まいたけ…………… 1パック
- ◎しいたけ…………… 1パック
- ◎しめじ…………… 1パック
- 大豆（ドライパック）…………… 1缶
- 白ワイン…………… 適量
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 適量

- クリームコーン…………… 1缶（大）
- 豆乳…………… 大さじ2
- コンソメ…………… 適量

パスタ…………… 200g

しらたき…………… 540g

パセリ…………… 適量

作り方

- ◎の食材を食べやすい大きさにカットする。
- 1に大豆を加え、白ワイン、塩・こしょうを振り、電子レンジで蒸す。
- しらたきはパスタに合わせ適当に切り、下ゆでしておく。
- クリームコーンと豆乳、コンソメを鍋に入れ火にかかけ、コンソメが溶けてから2,3を入れる。
- 4に茹でたパスタを加え盛り付け、仕上げにパセリをふる。

調理時間
15分

1人当たり

エネルギー **258**Kcal
塩分 0.6g

ここがポイント

- ☞ クリームコーンと豆乳でコクのあるソースに。
- ☞ しらたきを混ぜ合わせることで、ボリューム感がありながらカロリーダウン。

カルパッチョ

サーモンに含まれるEPA・DHAはコレステロールを抑えて血液の流れを良くします



材料（4人分）

- サーモン…………… 1節
- 梨…………… 1/2個
- イタリアンパセリ…………… 適量
- ペビーリーフ…………… 15g

- ◎オリーブオイル…………… 適量
- ◎水切りしたプレーンヨーグルト…………… カップ1/2
- ◎塩…………… 少々

1人当たり

エネルギー **104**Kcal
塩分 0.2g

ここがポイント

- ☞ ヨーグルトソースがサーモンにもフルーツにもよく合います。
- ☞ お好みで、醤油とオリーブオイルをソース代わりにすると、また違った味わいに。

作り方

- サーモンと梨を薄切りにし、交互にずらしながら皿に盛り付ける。
- イタリアンパセリ、ペビーリーフを添える。
- ◎を混ぜたヨーグルトソースを添える。
※ヨーグルトソースではなく、醤油とオリーブオイルのみでも良い。

調理時間
10分

編集後記

縁あって4月よりアントレ編集委員となりました。健康に関する話題が自然と生まれる誌面づくりを、微力ながら全力で取り組んで参ります。さて、秋と言えば、スポーツの秋！今号ではウォーキングに関する情報をたっぷり掲載し、10月16日から始まるウォーキングキャンペーンを盛り上げます！湯布郷館周辺の大自然に囲まれたコースで1日平均10,000歩踏破を目標に、ぜひキャンペーンへご参加下さい！（鈴木晋太郎）