

けんぽ広報誌

No.93

2016/AUTUMN

アントレ 家族で楽しく健康づくり

Entrée

三菱電機健康保険組合



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

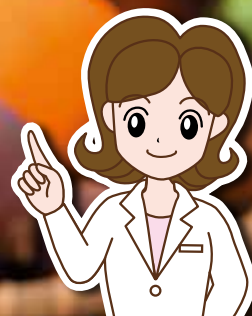
三菱電機健康保険組合ホームページ

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

三菱電機健康保険組合

検索

アントレのバックナンバーもご覧いただけます



食欲の秋、たっぷり食べたら
しっかり運動しましょう！

新連載 アンガーマネジメント — P12

2015年度 決算報告 — P2

2015年度 MHP21 事業所表彰発表 — P4

これが私たちの禁煙チャレンジ! — P10

ウォーキングキャンペーン — P14

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

Entrée: フランス語で「入口」という意味。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。

2015年度決算報告

去る7月26日に開催されました第121回健保組合にて、2015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、国への納付金の伸び率が鈍化したことにより、経常収支は2014年度に比べ48.3億円改善し、19.3億円の黒字となりました。経常収支の黒字化は2010年度以来で、5年ぶりになります。

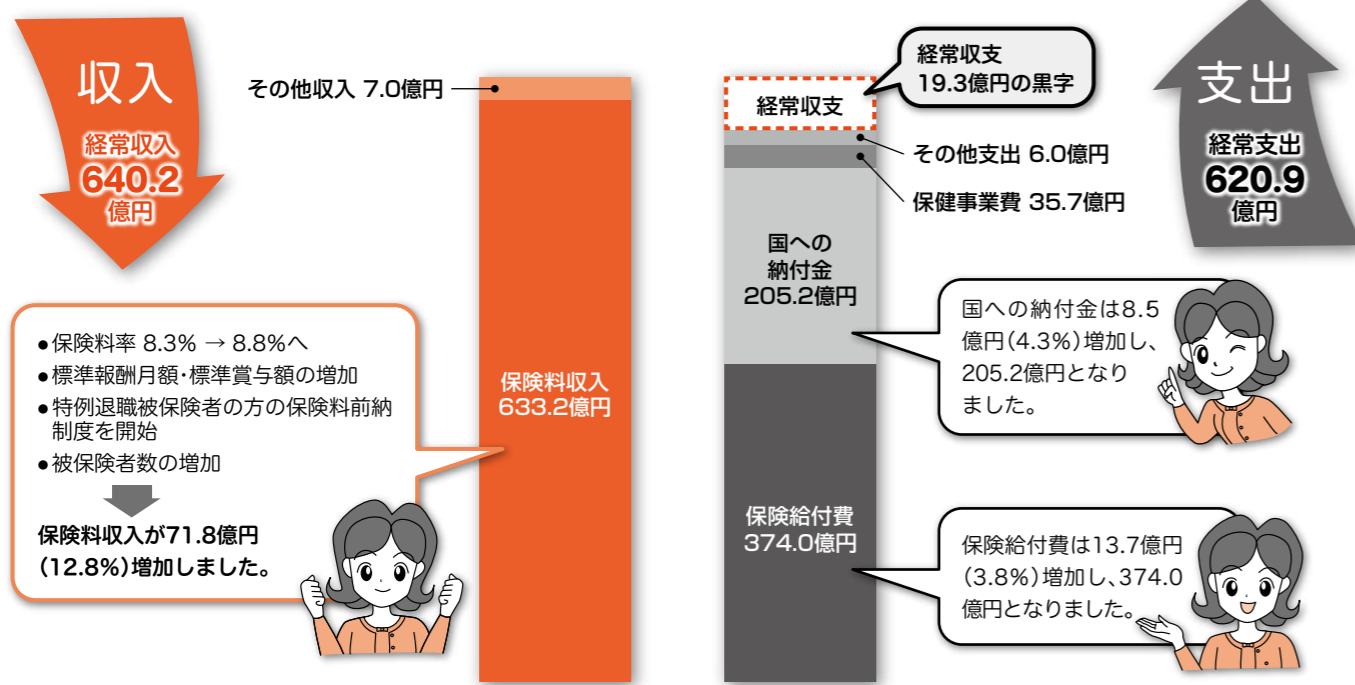
- 健康保険料収入が大幅に増加
- 高齢者医療に関する国への納付金の伸び率が鈍化

経常収支が改善し
5年ぶりに黒字

一般勘定

■基礎数値

区分	2015年度(A)	2014年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	119,449	118,498	951	0.8%
平均標準報酬月額(円)	373,525	367,344	6,181	1.7%
平均標準賞与額(円)	1,738,525	1,658,481	80,044	4.8%



2015年度決算では一時的に経常収支が黒字となりましたが、医療費(保険給付費)や国への納付金の増加により、2016年度は再び赤字となることを予想しています。健保として、これからも健康増進や疾病予防などの施策を通じて、医療費の削減に取り組んでまいりますので、ご協力お願いいたします。

介護勘定

介護保険については、介護保険料収入の増加により、5.0億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てしました。

■収入

科目	2015年度
介護保険料収入	6,209
前年度繰越金	0
その他収入	0.5
合計	6,209

■支出

科目	2015年度
介護納付金	5,707
還付金	0.1
支出合計	5,707

■収支

区分	2015年度
総収支	502

1. 会計事務取扱規程の改定

会計事務取扱規程 第4章 物品会計の一部を見直し、実際の運用に沿った内容に改定しました。

新	旧
第4章 物品会計 (物品の定義) 第35条 この章における物品とは、組合の所有に属する備品(固定資産を除く)及び消耗品をいう。 <中略> (備品台帳、消耗品出納簿) 第38条 備品については、備品台帳を作成し、整理しなければならない。 2 物品の取扱い及び保管責任者は、毎年1回以上に現品を点検確認し、廃棄を要するものは、速やかに廃棄処分の手続きをしなければならない。 (検収) 第39条 物品の購入または修理が完了したときは、業務課長または事業所の資材担当課長は見積書、納品書等と現品とを照合し、数量、品質等の検査、確認を行い、検収しなければならない。 2 保健事業等に残品のあった場合、業務課長は、その使用の内容を明確にし、明細書を添えて返納し、常務理事の承認を受けなければならない。 (物品取扱保管責任者) 第40条 物品取扱保管責任者は業務課長とする。 2 物品等に関するすべての取扱いを行うため、必要により物品取扱保管主任者をおくことができる。 (物品の廃棄処分) 第42条 物品を廃棄する場合は、常務理事の決議を経て、廃棄整理簿により処理しなければならない。 (物品の売却及び譲渡) <中略> (金券受払簿の備付) 第44条 郵便切手、葉書及び収入印紙等を購入保管する場合には、受払簿を備え、整理するほか、受払いの経過を明らかにし、常務理事の決議を受けなければならない。 <後略>	第4章 物品会計 (物品の定義) 第35条 この章における物品とは、組合の所有に属する備品及び消耗品をいう。 <中略> (備品台帳、消耗品出納簿) 第38条 備品または消耗品の出納があるときは、必要な検査を行い、そのつどそれぞれ関係簿冊により整理しておかなければならない。 (物品の受入れ払い出し等) 第39条 物品を受入れたときは、その証拠となるべき書類を徴し、これにより納入後これが簿冊を整理しなければならない。 2 物品を払い出したときは、払出し簿等によりこれを整理しなければならない。 (物品等の取扱いに関する責務) 第40条 物品等の取扱いは、必要な簿冊によって整理し、丁重かつ経済的な方法によって取扱わなければならない。 (物品の取扱い及び保管責任者) 第41条 物品等の取扱い責任者は業務課長とする。 2 物品等に関するすべての取扱いを行うため、必要により物品取扱い主任者をおくことができる。 (物品の廃棄処分) 第43条 物品を廃棄する場合は、常務理事の決議を経て、廃棄整理簿により処理しなければならない。 (物品の売却及び譲渡) <後略>

2. 文書保存規程の改定

番号制度導入に対応するため、保存期間満了後の廃棄について明記するよう規程を改定しました。

新	旧
<前略> 第5条 保存期間の満了した文書については速やかに廃棄するものとする。ただし、継続して保存する必要があるものは、理事会の議決により更に相当の期間を定めて保存する。 <後略>	<前略> 第5条 保存期間の満了した文書であっても、なお継続して保存する必要があるものは、理事会の議決により更に相当の期間を定めて保存する。 <後略>

3. その他の個人情報保護に関する諸規定の見直し

アントレNo.91にて番号制度導入に係わる方針及び関連諸規程の整備についてお知らせしましたが、新設した「情報セキュリティ基本方針」、「機密文書管理規程」については、文言を整理し一部改定を行いました。また、「システム等運用管理規程」について、番号法に定める個人番号データ(情報システム等で保有するもの)の保存期間を、資格喪失又は扶養削除の日から3年間と決めました。法令の定めがないデータの保存期間については、以下のとおり決めました。①情報システム等で保有するデータについては永久保存、②電子媒体に収録されたデータについては文書保存規程を準用する、③①のバックアップを目的としたデータについては永久保存。

4. 事業所の廃止、脱退、名称変更により、組合規約第4条別表(1)を以下のとおり改定しました。

- <事業所廃止に伴う削除> コロンブス株式会社(2016年3月31日付)
- <事業所脱退に伴う削除> 株式会社ダイヤモンドテレコム(2016年4月1日付)
- <事業所名称変更> 菱電工機エンジニアリング株式会社⇒三菱電機メカトロニクスエンジニアリング株式会社(2016年4月1日付)

5. 診療所所在地の変更により、組合規約第53条を以下のとおり改定しました。

中部支社診療所:愛知県名古屋市中村区名駅三丁目28番12号(2016年2月1日付)



2015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4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

〈表彰基準〉

2015年度MHP21健康調査結果や特定健診受診率および保健指導実施率を定量的な評価といたうえ、MHP21健保全体施策の参加状況や事業所内施策の実施状況を参考指標とし決定。

受賞された各事業所の声

おめでとうございます!



1,000人以上の事業所 三菱電機ライフサービス株式会社

健康優良表彰ありがとうございます。当社は健康事業を担っている会社として、健保主催のMHP21キャンペーン以外にも独自施策として「ウォーキングキャンペーン」や「チャレンジランキング」と称したスポーツイベント※を展開しています。健保組合員はもちろんですが、健保非加入者の方々にも積極的に参加していただき、運動習慣の定着を図っています。今後は、MHP21健康調査目標全5項目の早期達成に向け、各種施策の活動を積極的に展開していきます。

※ 大縄跳び、ポウリング、ゴルフ、マラソン



スポーツイベント「大縄跳び」



ウォーキングイベント

300人以上、1,000人未満の事業所 三菱電機株式会社 群馬製作所

健康優良賞をいただき、ありがとうございます。当所では年度初めに全従業員がMHP21に関する個人目標を立案し、全員参加の健康づくりに取り組んでいます。事務局として運動習慣者の割合を増やすため、特にウォーキングに関し、年3回の強化月間の設定や、職場対抗で歩数計をバトン代わりに渡し、1ヶ月間で累計歩数を競い合う歩数駅伝大会の開催等に取り組む、少しずつではありますが、成果をあげることができました。今後も運動習慣の定着へ向けた取り組みを一層活性化させ、健康増進に努めてまいります。



MHP21スタッフ(表彰は運動ポイントラリー)

300人未満の事業所 三菱電機株式会社 中国支社

健康優良賞をいただき、ありがとうございます。中国支社では、14年度より1ヶ月間の平均歩数や運動時間を部門ごとに競う「運動ポイントラリー」を年2回開催しており、運動習慣の定着に向け、管理職が中心となって参加率向上を図っています。また、各部門から日替わりでリーダーを選任して実施する「あいさつキャンペーン」や全部門参加の「部門対抗卓球大会」など、支社全体で交流ができる施策を展開しており、日ごろから支社員が互いに声をかけ合い、心身ともに健康で過ごせる職場づくりに努めていきます。

〈表彰対象事業所〉

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	27事業所(約60,000人)	各1事業所	各1事業所
300人以上1,000人未満	47事業所(約29,000人)	各1事業所	各1事業所
300人未満	70事業所(約10,000人)	各1事業所	各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。

健康増進努力賞

〈表彰基準〉

2014年度から2015年度の2年間に於いて、MHP21健康調査結果や特定健診受診率及び保健指導実施率の向上を定量的な評価といたうえ、MHP21健保全体施策の参加状況や事業所内施策の実施状況を参考指標とし決定。

受賞された各事業所の声

1,000人以上の事業所 三菱電機インフォメーションシステムズ株式会社

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。当社の課題である「肥満度」と「ストレスレベル」を改善すべく、「きっかけ作り」から「全員参加型」の活動へシフトし、心身ともに健康な職場を目指し「職場健康チャレンジ!」を展開中です。1年間の職場対抗活動の中で、上位部門を表彰しています。まだ道半ばですが、社員一人ひとりの健康管理に対する意識の変化、職場の一体感、コミュニケーション活性化等、多面的な効果を期待し、今後も全社員が参加しやすく、会社全体の健康増進につながる活動を進めてまいります!



職場対抗活動「職場健康チャレンジ!」表彰



運動教室「タオルdeエクササイズ」

300人以上、1,000人未満の事業所 三菱電機株式会社 九州支社

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。九州支社従業員の地道な活動の成果を評価いただいたことに大変喜んでおります。会社周辺には九州特産の安くて美味しい飲食店が軒を連ねており誘惑も多く、「BMI」や「運動習慣」はまだまだ改善の余地を残しているため、健康増進キャンペーンなどにも力を入れ、次は「健康優良賞」を狙えるよう、今後も活動を推進していきます。



美濃名山に登ろう(誕生山)

300人未満の事業所 三菱日立ホームエレベーター株式会社

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。当社では歯みがきキャンペーンや登山などの独自施策の展開とインボディ測定会や健康教室の継続的な実施を行っています。また、全体キャンペーンについては2015年度より全員参加を推進し社員の健康増進への意識付けを図りました。今回の受賞を機にMHP21活動のさらなる活性化に尽力してまいります。



素晴らしい結果ですね!



野菜の千カラ in Autumn

実りの秋、食欲の秋です。いろいろな秋野菜が美味しい季節になりました。食べ過ぎて体重が気になる方も、毎日の食事に意識して野菜を取り入れ、しっかり食べましょう！

Q&A 野菜の千カラ クイズ

- Q1. 秋の味覚の様々なきのこ類。栄養はほとんど期待できない。
 Q2. じゃがいもには、みかんと同じくらいのビタミンCが含まれる。

Q1. 秋の味覚の様々なきのこ類。栄養はほとんど期待できない。

A1. きのこ類や野菜に多く含まれる食物繊維は、整腸作用や生活習慣病予防などが期待され、第6の栄養素と呼ばれることも。



人の消化酵素で分解されないのが食物繊維。水に溶けにくい「不溶性」と水に溶ける「水溶性」があり、身体の中で大切な働きをしています。

食物繊維の働き

- 整腸作用 … 便秘予防 (便の量を増やす)
- 生活習慣病予防 … 肥満予防 (よく噛むことで満腹感が得られやすいので、過食を防ぐ)
 糖尿病予防 (血糖値の急激な上昇をおさえる)
 脂質異常症予防 (コレステロールなどの余分な脂質を吸着し排出する)

不溶性と水溶性、どんな食品に含まれているの？

種類	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴	ザラザラした「繊維質」	ネバネバ、ヌルヌル
多く含まれる食品		

参考:大塚製薬ホームページ

1日に必要な食物繊維はどれくらい？

1日に必要な目安量は男性20g以上、女性18g以上*といわれています。しかし、2014年度国民健康・栄養調査では14.3gとまだまだ足りないのが現状です。 ※日本人の食事摂取基準2015年版18歳～69歳

- 食物繊維が豊富な野菜やきのこ類、海藻類、豆類を意識して1日350g程度を目安に取り入れたい、白米を玄米に変える、ライ麦パンにするなど工夫してみましょう！

簡単
チェック

- 食物繊維をしっかり取れているかわかりにくいものですが、便の状態をチェックできます。「ほどよい柔らかさで、定期的に排便」があればOK！日々の便通を確認してみましょう！

トクホ(特定保健用食品)や栄養補助食品に利用されている「難消化性デキストリン」などは水溶性食物繊維。普段の食事で野菜不足を感じた時など上手に取り入れましょう！



ドリンク剤 粉末スープやコーヒー

Q2. じゃがいもには、みかんと同じくらいのビタミンCが含まれる。

A2. じゃがいものビタミンCは35mg/100g(中1個程度)と、みかんのビタミンC 35mg/100g(大きめ1個程度)と同じくらい含まれています！



じゃがいもの栄養

ビタミンC	免疫力UPや、コラーゲンの生成を助けることで美肌効果に期待。さらに、じゃがいもの中のビタミンCはでんぷんに守られていて、加熱しても壊れにくいので効率よくとることができます。
カリウム	カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する作用があるため、血圧を下げる作用が期待できます。野菜に多く含まれていますが、その中でもじゃがいもはカリウムたっぷり！(春号も参照してください)

選ぶポイント

皮が薄く、しっかりとした硬さがあり、表面がなめらかで全体的に形がふっくらしたもの。芽が出た部分や、表面が緑色に変色した部分はソラニンという有毒成分があるので食べないように注意！

● 保存は・・・

日に当たると、芽の部分や緑色になった皮の部分に有毒物質のソラニンが増えやすくなるので注意。暗く風通しのよい場所がおすすめ。冷蔵庫に入れなくてもOK！

● 品種は料理によって選びましょう！

甘み、食感、そして煮くずれなど、品種によって特徴があります。最近では、赤や黄色など、いろいろな種類が出回っていますが、大きくは「丸みがあってほくほく系の男爵」と「ちょっと細長しっとり系のメークイン」に分かれます。いろいろ試して料理によって使い分けてみましょう！



男爵

丸みがある形。ほくほくした食感。ポテトサラダ、コロケ、マッシュポテトなどつぶして使う調理に。



メークイン

長卵形。しっとりとした食感で煮くずれしにくい。炒め物やカレー、シチューなどの煮物に。



きたあかり

黄色の果肉。ホクホクとしていて甘みがあり、煮崩れしやすい。ポテトサラダ、味噌汁、ポタージュ、炒め物に。



新じゃがいも

春に、貯蔵せずに出荷される掘りたてのもの。小粒で皮が薄く、瑞々しく香りが良い。皮のまま調理がおすすめ。

料理のコツ

「水からゆでる」が美味しいポイント！

水から弱火でゆっくり加熱するとじゃがいもにゆっくりと熱が伝わり、酵素の働きで「甘く」「ほくほくに」。

※急いでいるときは、小さく切ってお湯からゆでると均一に火が通ります。

じゃがいもの周りに一周浅く包丁を入れてゆでると、皮がつるっとむきやすくなりますよ！



美味しく栄養満点、秋の味覚のきのこ類やじゃがいも。秋野菜たっぷりの満腹野菜シリーズ(巻末)も参考に！

良い睡眠のための寝室環境



三菱電機 姫路製作所
健康センター
産業医 山本 雅清

今回は寝室の環境と睡眠についてお話ししたいと思います。

寒い季節では室温18~20℃、湿度40~50%が快適と感じる室内環境といわれていますが、良い睡眠のためには**布団の中の温度**が最も大切です。布団の保温効果は掛け布団よりも敷き布団の方が大きいので、**体の下に保温性の高い毛布**などを敷くほうが暖かさを保つことができます。

さらに**掛け布団には軽くて保温性の高い羽毛の布団**を用いれば、温度調整の役割のある寝返りがしやすくなるので、身体にも優しい環境を作ることができます。また、寝室に**加湿器**を用いれば就寝時の体感温度も上がりますし、乾燥やホコリによる鼻・のどの炎症を防ぐこともできるのでおすすめです。



※暑い季節の場合
室温25~27℃が心地よい温度といわれていますが、昼間に熱せられた天井や壁の温度が体感温度を上げてしまうため、快眠のためには**就寝の1時間くらい前から部屋(壁)を冷やしておく**ことがとても大切です。また寝具には熱を逃げやすくする**麻素材**のシーツを用いるとより心地よく感じる事ができるでしょう。

部屋の明るさについてですが、睡眠時には**メラトニン**というホルモンがとても大切で、これは目に入る光の量が少なくなると分泌が多くなって

きて眠気を促します。就寝前の1~2時間は**パソコン**や**スマートフォンの使用は控えて**、就寝の際には**照明をオフ**にするか、**豆電球程度の明るさ**以下となるようにしておやすみしましょう。真っ暗な部屋が苦手という方は**フットライト**のような間接照明にして、光が顔に直接当たらないようにしましょう。



起床時間までぐっすり眠るには**朝方の部屋の明るさ調整**がとても大切です。窓から朝陽がしっかりと入ってくるような部屋であれば、遮光レベルの高いカーテンにした上で、光の筋が入る程度にほんの少しだけカーテンを開けておくとい良いでしょう。また、それほど強い光が入らない部屋であれば、ある程度の光を通すようなカーテンを用いれば自然な目覚めを促してくれる明るさをつくる事ができるでしょう。



寝室の環境を少し変えるだけで快眠へとつなげることができますので、**寝室をチェックして調整してみてください。**

肩こり・疲れ目に効くカンタン体操と紅葉を見ながら歩く「九州オルレ・奥豊後コース」

肩こりと疲れ目には運動が最適！
トレッキングなら美しい景色も楽しめます。

湯布郷館では、健康イベント第3回を開催。1日目は講師を迎え、「肩こり」と「疲れ目」の予防&解消法を学び、2日目は「九州オルレ」と呼ばれるトレッキングを楽しみました。

実施日 2015年
11月11日~12日

参加者 22名

みんなで踊って肩こり予防

姿勢・ストレス・疲労などによる肩こりの予防には、ストレッチやお風呂でのマッサージなどが効果的。中でも「リズムダンス」では、会場一体となり盛り上がりました。



タオルを使った肩甲骨を動かす体操に挑戦！

疲れ目を癒すツボ

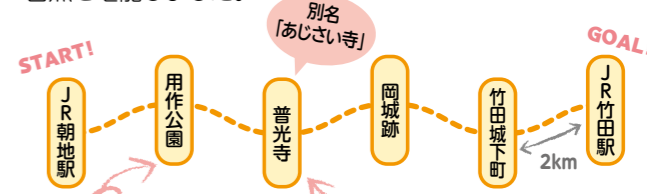


目の疲れを癒して、翌日の紅葉狩りに対する準備は万全！

目の周りの筋肉をほぐす運動や、簡単なツボ押しを学び、たまった目の疲れを癒しました。

「九州オルレ・奥豊後コース」に挑戦！

「オルレ」は韓国・済州島の方言で、「通りから家に通じる狭い路地」という意味で、トレッキングコースの総称です。今回は奥豊後コース12kmを1日かけて、自分のペースでゆっくり自然を堪能しました。



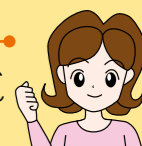
一面に広がる紅葉の素晴らしさに絶叫！ 絶壁に造られた磨崖仏の凄さに圧倒される。

オルレ初体験は紅葉に感動！

「九州オルレ・奥豊後コース」は、自然と文化が融合した素敵なコースでした。特に見頃を迎えた紅葉には感動！初めてのオルレ体験でしたが、大満足の内容だったので、みなさんにもおすすめします。

湯布郷館より

熊本地震ではご心配をおかけしましたが、湯布郷館は元気に営業中ですので、みなさん是非お越しください！



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 TEL.0739-47-4192	大分県/湯布院 湯布郷館 TEL.0977-85-5252
第2回 10/16日 寝たきり予防!今からできる運動習慣づくり講習と 第30名 ~17日 上級編 世界遺産熊野古道ウォーキング	第2回 10/18火 ストレス解消!楽しく長生きする為の講座と、秋風を 第25名 ~19日 感じる「九州オルレ九重・やまなみコース」ウォーキング
第3回 11/27日 素敵な体型づくり!ダンス&ストレッチ教室と、 第30名 ~28日 中級編 世界遺産那智大社周辺散策 パワースポット探訪	第3回 11/15火 日常生活の簡単運動と食事でダイエットを目指す為の 第25名 ~16日 講座と、新コース「九州オルレ 別府コース」ウォーキング
第4回 3/12日 脱出・メタボリックシンドローム!生活習慣改善講習と、 第30名 ~13日 中級編 世界遺産熊野古道ウォーキング	第4回 2/28火 生活習慣病予防の為に運動・食事講座と、別府温泉街 第25名 ~3/1日 ウォーキング。国指定景勝地「地獄めぐり」の一部を見学!
神奈川県/横浜 MELONDIA あざみ野 TEL.045-909-1790	
第1回 第20名 10/16日 [日帰り] 観光とともに健康ウォーキング!秋の横浜ベイウォークと薬膳中華料理	

詳細資料については各保養所までご請求ください

- 1.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
- 2.お申し込みは定員になり次第締め切りになります
- 3.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
- 4.傷害保険に加入しており、事故等の際は保険の範囲内で補償をします
- 5.本講座の参加費は、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。当健保非加入者は4,000円です)

これが私たちの禁煙チャレンジ!



三菱電機 インフォメーションシステム統括事業部 編

三菱電機 インフォメーションシステム統括事業部(以下IS統と略)は、MHP21目標の一つであるタバコの喫煙率削減を目的に、三菱電機鎌倉製作所の健康増進センターと協力して禁煙セミナーや禁煙デー(毎週水曜のスエンスデー等)など各種施策を実施しています。その中で今回は「喫煙所の削減」と「屋内全面禁煙」の施策をご紹介します。

受動喫煙問題から全員利用できる休憩所創設へ

2014年に鎌倉製作所健康増進センターの協力を得て喫煙所測定を実施した所、ほとんどが基準を満たしておらず、人数制限や換気能力増強などへの投資が必要であるとわかりました。さらに、喫煙所に隣接する廊下や屋内(事務所内)にタバコの煙が入り込む、煙が人についてくるなどへの受動喫煙対策が必要になることから、今年度より喫煙所の数を大幅に減らすと共に、工場建屋内を全面禁煙としました。これにより、屋内スペースの増加にもつながり、全員が利用できる休憩所などに充当することができるようになりました。

IS統地区の喫煙所数と喫煙率の傾向

	11年度	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
喫煙所数	13	11	11	10	9	3
喫煙率	18.5%	18.2%	15.9%	14.7%	13.3%	—

※喫煙所数は年度末時点 16年度は8/1時点

喫煙者の理解から喫煙本数の減少効果も!

これらは、喫煙者の反対の声も多数ありますが、世の中の環境の変化もあり、喫煙者の皆様にご理解ご協力いただきました。また、「事務所から遠くになったことにより、喫煙回数が減った」との声もいただき、喫煙本数が減るという成果が出ています。今後も関係者と協力しながら、喫煙率が下がる取り組みを図っていきます。



定期的にお薬を飲んでいる方へお知らせ!

定期的にお薬を飲んで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。

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。

それぞれのサービス窓口にお繋ぎします!

- 電話健康相談(24時間相談可能) <無料> 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 臨床心理士によるメンタルヘルス相談(予約が必要、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) <有料> 相談内容 全国各地で臨床心理士との面接による相談(面接費用は個人負担)

●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)

フリーダイヤル コールは みつびし
0120-568-324

2016年10月1日 施行

健康保険法の一部改正のお知らせ

1. 短時間労働者の方への社会保険(厚生年金)の適用範囲が拡大されます

短時間労働者の方の社会保険(厚生年金、健康保険)の加入条件が見直され、より多くの方が勤務先の社会保険に加入できるように緩和されます。

現行	改正後
労働時間・日数が正社員のおおむね4分の3(週30時間)以上	<p>従業員数501人以上の事業所に使用され、下記①~④のすべての要件を満たす方は社会保険(厚生年金、健康保険)が適用されます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 1週間の所定労働時間が20時間以上 ② 月額賃金が8.8万円以上(時間外手当、通勤手当等除く) ③ 勤務期間が継続して1年以上見込まれる ④ 学生ではない(休学中の方などを除く)

※1 被扶養者となっている方への社会保険適用の有無については、勤務先にご確認ください。
 ※2 被扶養者となっている方が勤務先の健康保険に加入する場合は、当健保組合へ「健康保険被扶養者異動届」による扶養削除の手続きが必要になります。
 ※3 任意継続被保険者の方、特例退職被保険者の方で勤務先の社会保険が適用になった場合は、健保組合までご連絡ください。

2. 兄姉の被扶養者認定基準の見直し

被保険者の兄姉と弟妹の被扶養者認定基準については、兄姉(被保険者との同居要件あり)と弟妹(同居要件なし)の間に差が設けられていましたが、兄姉の「被保険者との同居要件」が廃止されます。

被保険者と同居でなくてよい人	被保険者と同居であることが条件の人
<ul style="list-style-type: none"> ● 配偶者(内縁を含む) ● 子(養子を含む)・孫・弟妹 + 兄姉 ● 父母(養父母を含む)等の直系尊属 <p style="text-align: center; background-color: #f96; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; font-weight: bold;">兄姉が加わる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 左記以外の三親等内の親族(義父母・兄姉等) ● 内縁の配偶者の父母、連れ子 ● 内縁の配偶者死亡後のその父母、連れ子 <p style="text-align: center; background-color: #f96; color: white; border-radius: 50%; padding: 5px; font-weight: bold;">兄姉が外れる</p>

医療機関等を受診される熊本地震の被災者の皆様へ

この度の熊本地震において、被害にあわれた被保険者および被扶養者の皆様方には、心よりお見舞い申し上げます。今回の地震で被災された健康保険の被保険者及びその被扶養者の方々には、窓口での一部負担金等の支払いを猶予しています。

9月末まで	10月1日から
保険証や現金がなくても医療機関等を受診できます。	①保険証と②猶予証明書※を医療機関等の窓口で提示する必要があります。

※猶予証明書は、あらかじめ健保組合に申請されれば交付いたしますので、お手続きをお願いいたします。

対象となる方
 熊本県内の市町村に住所を有する被保険者もしくは被扶養者であって、①住家の全半壊、全半壊又はこれに準ずる被災をした、②主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷を負った、③主たる生計維持者の行方が不明である方が対象となります。

なお、窓口での支払いを猶予した一部負担金等については、後日、健保組合から被保険者に請求いたします。

健保組合でもマイナンバー(個人番号)を取り扱います

健保組合では、2016年10月頃(加入者(被保険者、被扶養者)の皆さんのマイナンバー(個人番号)を収集いたしますので、ご協力をお願いいたします。

※番号法第14条および健康保険法第197条に基づく収集となります。

マイナンバー(個人番号)の収集方法

- 一般被保険者の方
お勤め先の事業所を通じて収集します。
- 任意継続被保険者の方・特例退職被保険者の方
専用申告書にて健保組合が直接収集します。

※それぞれの詳細につきましては、別途ご連絡いたします。

知っ得!

アンガーマネジメント

—— イラっとしたとき立ち止まってみよう ——



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

日常生活の色々な場面の中で、イライラや怒りの感情がおこることは誰にでもあります。

しかし自分や誰かのイライラに振り回され、ストレスを感じている人もいるかもしれません。イライラを上手にコントロールして適切な問題解決やコミュニケーションに結びつける「アンガーマネジメント」を新シリーズとしてお伝えしていきます。自身の「ストレスセルフケア」、周囲との「コミュニケーション力の向上」としても参考にいただければ幸いです。1回目は、『アンガーマネジメントとは?』『イライラの正体』についてお話しします。

アンガーマネジメントって何?

アンガー：イライラや怒りの感情



マネジメント：上手につきあう

イライラや怒りを誰かや、何かのせいにして人や物に当たったり、反射的に感情を爆発させたりすることなく、一旦立ち止まって自分のイライラや怒りを主体的にコントロールできる技術を身につけることがアンガーマネジメントです。



なぜ「イライラ」に振り回されるの?

1. イライラすることや怒りについて理解できていない
2. 「イライラや怒り=悪い感情、いけないこと」と思い込んでいる
3. イライラや怒りを無理に押さえ込み、向き合わないまま

このような背景があるので、私たちは「イライラ」を扱いつらく感じてしまうのです。まずは「イライラ」という感情を理解することからはじめましょう。

イライラは二次感情



イライラしてカッとなると、感情だけが表にでてしまい、本当の気持ちを理解してもらえません。イライラを感じたときは何に対してのイライラなのか、本来わかってほしい気持ちは何なのかに目を向けそれを相手に伝えるにはどうしたらよいか、落ち着いて考えることを大切にしましょう。

イライラの正体

私たちがイライラさせるものは何でしょう?このイライラの対象が何であったとしても、ある共通するひとつの原因があります。

イライラの原因はその人の「ゆずれない価値観」=「べき!」

私たちがイライラさせるものの正体は…
「べき!」だったのです!

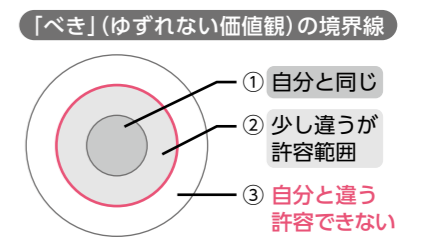
- イライラは、自分の期待、理想が裏切られたとき、そのとおりにならなかったときに生まれる感情
- 理想、期待を象徴する言葉が「べき」
- 「べき」は「ゆずれない価値観」「信条」に言い換えられる



「イライラする」の境界線を明確にするポイントと効果

イライラの正体「べき」は、右図のように①～③の3重構造でできています。

それぞれの境目が「べきの境界線」であり、イライラするときというのは②の線を越えたときです。「べきの境界線」を明確にすることでイライラをコントロールできるようになります。



べきの境界線を

Point 1 広げよう

自分の「べき」の許容範囲が狭いとイライラしがちになる

他人にも同じ「べき」があるのか確かめ、わかってもらえていると思込んでいないか振り返る

Point 2 伝えよう

自分の「べき」が世の中当たり前だと思っているとイライラが増える

自分がどのような「べき」を持っているか、何をどのようにしてほしいのか相手に伝える

Point 3 安定させよう

自分の機嫌によって、境界線をコロコロ変えると、相手を戸惑わせてしまう

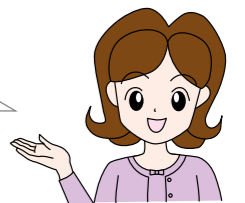
境界線の広さを自分の機嫌によって広くしたり、狭くしたりすることのないようにする

お互いのズレがなくなる

効果 イライラ軽減

効果 周りの混乱を防ぐ

アンガーマネジメントをするには、「イライラ」について、しっかり理解することが重要です。次回は「イライラの性質」、「アンガーマネジメント3つのコントロール」、「イライラのボキャブラリ」についてご紹介していきます。



MHP21 ウォーキングキャンペーン

1日 10,000歩

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、いつでも手軽に楽しみ、多くの効果を得やすい有酸素運動です。身体に負担がかかりにくく、スポーツは苦手という人も、すぐに楽しめます！歩くことで健康維持、さらに自然を五感で感じることでストレス解消にもなります。2015年度は4,758名が達成されました！「1日平均10,000歩以上」を目指して歩きましょう！

期間

2016年10月16日(日)～11月15日(火)

対象

三菱電機健康保険組合被保険者

記録表の付け方

※歩数は携帯やスマートフォンのアプリなどで計測可能です。

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(P.15)のすぐろくのマスを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。

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、提出してください。

提出期限: 11月25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

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

(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！ポイントつくよ！

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！

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>

●コナミ活動量計(e-walkeylife3)の販売およびWEBサービス(ケンコウマイ手帳)終了のお知らせ

運動習慣の定着化施策として展開しておりました、コナミ活動量計(e-walkeylife3)の販売およびWEBサービス(ケンコウマイ手帳)を、2017年3月末をもって終了することになりました。なお、コナミ活動量計(e-walkeylife3)は、WEBサービス終了後も、歩数計としてご利用いただけます。長い間、ご愛顧いただきありがとうございました。

Step1: 累計歩数を計算しましょう！

ウォーキングキャンペーン実施報告書(提出用)

記録表	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					

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	(特退 ・ 任継) ※ 特退・任継の方はいずれかに○をしてください。				
フリガナ					
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

湯布郷館へ 歩いて自然満喫！

手軽にできる運動、ウォーキング。

保養所・湯布郷館までの自然満喫コースを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。





美味しく野菜を食べよう!

満腹野菜シリーズ

めざせ1日摂取目標
350g!



秋から冬に流行りやすい風邪やインフルエンザ予防には、胃腸の機能を整えることが大切です。免疫力・抵抗力UPに良いとされる食材を日々の食卓に取り入れ、たっぷり召し上がってください!

レシピ考案：三菱電機ライフサービス(株)
管理栄養士 小池 悦子



1人当たり	
エネルギー	野菜
397kcal	…160g
塩分	いも
…3.1g	…200g
食物繊維	きのこ
…10.2g	…140g



Point!

ビタミンCがでんぷんに守られ、効率よく摂取できます

食物繊維、カリウム、ビタミンB1、ビタミンCたっぷり!

きのこ秋じゃがいものピザ

調理時間
20分

材料(4人分)

- | | | |
|--------------|----------------|-------------|
| ★じゃがいも… 4~5個 | しめじ……………1パック | ★赤ピーマン…1/2個 |
| 片栗粉……………40g | ■しいたけ……………1パック | ★黄ピーマン…1/2個 |
| 塩……………小さじ1 | ■エリンギ……………1パック | ■なす……………1本 |
| | ■マッシュルーム1パック | ■厚揚げ……………1枚 |
| ●カットトマト缶 1缶 | | 玉ねぎ……………1玉 |
| ●刻みにんにく… 1片 | | ピザ用チーズ… 適量 |
| ●塩……………少々 | | ハム……………4枚 |
| ●こしょう……………少々 | またはハーブ入りソルト 5g | ★:千切りにしておく |
| ●バジル……………少々 | | ■:薄切りにしておく |

作り方

- を合わせ、10分火にかけ、かき混ぜながらトマトの水分を飛ばしソースを作る。
- じゃがいもに塩と片栗粉を混ぜ、フッ素樹脂加工のフライパンで焼く。
- 焼いている間に、房をほぐしたしめじ、しいたけ、エリンギ、マッシュルーム、なすを別鍋でしんなりする程度加熱する。
- ②を裏返し①を塗り、厚揚げと③、赤・黄ピーマン、スライスした玉ねぎにチーズを載せ、フタをしてチーズが溶けるまで焼く。



野菜のしゃきしゃき感を残し、良く噛むことで満腹感も得られます

しゃきしゃき野菜の生春巻き

調理時間
15分

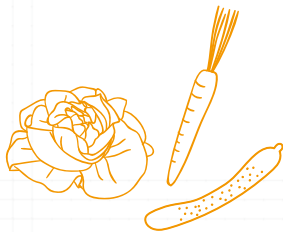
材料(4人分)

- | | |
|-------------|------|
| 生春巻きの皮…………… | 8枚 |
| もやし…………… | 1袋 |
| ●キャベツ…………… | 1/6玉 |
| ●にんじん…………… | 1/4本 |
| きゅうり…………… | 1本 |
| 水菜…………… | 1/2束 |

- | | |
|----------------|----|
| かに風味かまぼこ…………… | 8本 |
| ノンオイル和風ドレッシング… | 適量 |

作り方

- をもやしの太さに合わせて切り、もやしと一緒に電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 水菜はざく切り、きゅうりは1本を縦に1/8にする。
- ライスパーパーを水にくぐらせて戻し、かに風味かまぼこと①②を巻く。



1人当たり	
エネルギー	158kcal
塩分	…1.5g
食物繊維	…7.4g
野菜	…200g



Point!

もやし、キャベツなどは一度加熱することで甘みを感じられます

編集後記

2016年4月より、アントレ編集委員に加わりました。編集委員になり初めて気づいたのですが、アントレはできる限り多くの方に読んでいただけるよう編集委員が知恵を絞って作成しております。今までの重みを感じ、皆さんが健康に興味を持っていただけるような誌面作りに全力で取り組んでまいりますので宜しくお願いいたします。(奥野 英納)