

アントレ 家族で楽しく健康づくり

けんぽ広報誌

No.94

2017/WINTER

Entrée

三菱電機健康保険組合



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/>

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



あけまして
おめでとうございます
今年もめざせ健康!

新春特別企画

三菱電機健康保険組合理事長
三菱電機関連労働組合連合会会長 対談 — P2

最終回 野菜のチカラ — P6

大好評 アンガーマネジメント — P8

最終回 快眠のススメ — P12

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利用ください。

健康企業実現のため 次のステージへ

— MHP21ステージⅢのスタートにあたって —

2017年は、MHP21ステージⅢの5ヶ年計画が新たにスタートします。新年の抱負やご本人の健康観とともに、共に働く皆様の健康への思いをお伺いします。

一時黒字化も再び赤字の予測

あけましておめでとうございます。
2016年を振り返っていかがですか。

原田 保険給付費や国への納付金の増加があったものの、保険料率の引き上げ（8.3%→8.8%）、被保険者数及び標準報酬月額が増加、特退*前納制度の導入により、2015年度決算は5期ぶりに黒字化し、経常収支で19億円の黒字となりました。一方、2016年度は、更なる保険給付費の増加、国への納付金の増加が見込まれるため、予算ベースで再び経常収支の赤字を見込んでいま

す。健保財政健全化のためには、医療費適正化対策に加え、MHP21活動などにより加入者の方々がより健康になっていただくことが財政健全化への近道だと考えています。

※特例退職被保険者

MHP21ステージⅡ最終年度を迎えて

2016年はMHP21ステージⅡ最終年度でした。

原田 2012年度から5ヶ年計画で推進してきましたMHP21ステージⅡ活動が、今年度で終了します。この



あけましておめでとうございます。
皆さんのさらなる健康をサポートしていきます。

インタビュー

三菱電機健康保険組合 保健事業推進課
松浦 みのり



5年間で目標達成に向けて結果を出すべく、さまざまな健康づくり施策を継続展開し、取り組んでまいりました。おかげさまで、2013年3月には、三菱電機が「健康寿命を伸ばそうアワード」において、企業部門の最上位である厚生労働大臣優良賞を受賞するなど社会的評価も高まっています。

その反面、「運動」・「喫煙」・「歯の手入れ」習慣の3項目は改善傾向にあるものの、目標達成は厳しい状況にあります。目標達成に向けて加入者の皆さん一人ひとりにも健康に対する高い意識を持っていただき、組織一体となって取り組んでいきたいと思っています。

若林 MHP21活動についてはスタート当初から労働組合としても協力をしてきました。積極的な呼びかけで健康づくりに関心を持たれる方が増えたことは嬉しく思っています。一方で「健康が大切なのはわかっているけど、今は忙しいので…」と言う方も多いのが実情です。そんな人の背中を「ぼん」と押せるような活動をめざしたいと思います。

2017年は継続的な健康づくりへ

2017年の健康づくり施策についてお話しください。

原田 2017年からは、MHP21活動がステージⅢとして新たなスタートを切ります。15年間にわたるステージⅠ・Ⅱ活動を通じた成果を踏まえ、MHP21活動の理念・目的と

(次ページへ続く)

MHP21 ステージⅢのポイント



目標重点項目に「睡眠」

メンタルヘルス関連の目標項目を「ストレスレベル」から「睡眠」に変更します。

睡眠は心身の健康のために必要不可欠なものであり、良質な睡眠は心身の健康増進や労働生産性向上に繋がること、またメンタル不調の予防となることから、睡眠についての正しい知識を付与し、社員一人ひとりのライフスタイルにあった睡眠の確保につながる施策を展開します。

2017年度の重点目標は「適正体重」

ステージⅢからは前年度の結果などを踏まえ、年度ごとに最重要目標を定め、活動強化を図っていきます。

適正体重を維持することは健康づくりの基本であり、維持するための正しい知識の付与と体重管理に向けた更なる施策を検討展開します。

健康経営への重要性の高まり

経営における健康管理の重要性は益々高まりつつあるなか、健康企業の実現と一人ひとりの健康意識向上のためには、従業員の健康を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいく必要があります。

三菱電機健康保険組合 理事長
(三菱電機株式会社 人事部長)

原田 真治



三菱電機関連労働組合連合会 会長
(三菱電機労働組合 中央執行委員長)

若林 国弘





いった基本的枠組みは維持しつつ、MHP21活動への意識を生活に取り入れ、多くの皆さんが継続的に実施できるような施策を展開していきます。

また、健保が保有している健診結果、レセプト情報、MHP21健康調査などを活用して、効果的・効率的な保健事業を進める「データヘルス計画」に基づく各種施策に取り組んでいます。

若林 さまざまなデータを活用して、自分の健康リスクが具体的にわかるようになれば健康意識も高まりそうですね。

ステージⅢの取り組みでは、加入者とともに家族みんなの健康づくりも大きなテーマです。健保加入者のご家族、被扶養者の方々の健康診断の受診率は50%程度とお聞きしました。半分の方が健診を受けていないわけで、心配になります。加入者にご家族の健康診断の大切さを理解いただいて、受診を勧めていただきたいと思います。

原田 確かに被扶養者の方々の受診率は、健保としても課題と考えています。ステージⅢからは、新たな受診勧奨策として、自宅で簡単にできる生活習慣病血液検査キットの配布などで受診のきっかけづくりを進めていきたいと考えています。

気軽に歩くことから健康づくりを

ご自身の健康についてお聞かせください。

原田 実は、MHP21ステージⅢから新たな項目になる「睡眠」について悩んでいます。毎朝4時くらいに目が覚めてしまい、そのまま眠れず布団の中にいます。若い人の不眠とは異なると思いますが、改善したいと思っていますね。若林さんはどのくらい睡眠時間をとられていますか？

若林 6～7時間くらいですかね。ただ、お酒を飲んでから寝ることが多く、睡眠の「質」となると自信はありません。

松浦 すでに健保でもアントレ誌面上で睡眠について連載し啓発していますが、質の良い睡眠をとるためには

睡眠に関する正しい知識と睡眠習慣を身につけることが大切ですね。

原田 振り返ってみると、私も若いときは無茶をしていたようで、ある時、自分ではストレスのせいだと思っているのですが、食事、お酒がそれまでのように進まなくなり、体重が半年で15kg減ってしまいました。実は減った後の体重が適正体重だったので、そのときの食事の量が適正だったのかも知れませんね（笑）。

現在では、少し体重は戻ってしまいましたが、こうなる前に日頃から心身面での健康づくりは大切な、と実感しました。

若林 私も食生活と運動不足がたたって、数年ほど前に、「いよいよ手遅れになりますよ」という産業医の先生の厳しいご指導を受けました。ちょっと意地になって早起きして歩き始め、食事制限して10kgほど体重を落としましたが、50歳になってからですからね、褒められた話ではありません。今も気を許すとすぐに体重が増えてしまいます。原田さんも意識的に歩かれておられるようですね。

原田 歩くのはとても良いですね。週末には夕方1時間は歩くようにしています。その前後も生活の中で歩いていますから、1日1万歩は達成できます。

若林 私は朝の通勤時にできるだけ電車を使わず歩くようにしていますが、時間の余裕をどう作るかが勝負です。スマホの「健康管理アプリ」に日別、時間帯別の歩数が記録されていて、それを励みにしています。

松浦 歩くことは気軽にできますし、日常生活の中でも、エスカレーターを使わず階段を使うなど、ちょっとした工夫で歩数を増やすことができますので習慣化していきたいですね。

ご自身と家族の健康に向けて

最後に皆さまへメッセージをお願いします。

原田 健保の健全な運営には、まだまだ財政が厳しい状況です。しかし、加入者の皆さまにはMHP21ステージⅢ



を軸にさらなる健康意識を高めていただきながら、健保としても皆さんの健康づくりのサポート及び健診による健康状態のチェック、ジェネリックの活用や適正受診の啓発などでの医療費抑制・適正化に取り組んでまいります。ぜひ一緒にがんばっていきましょう。

2017年度からは、MHP21ステージⅢがスタートします！

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命
～ みんなで 目指そう スマートライフ ～

若林 とにかく小さなことから「行動」を変えることが健康意識づくりの早道です。MHPの取り組みの中で、「これなら自分にもできそう」と思っていたくれる皆さんの提案をしたいと思います。職場の仲間とも応援しあって、ご自身とご家族の笑顔を大切に健康企業をめざしましょう！



健康づくりの取り組みは労使一体で

2017年度から 新たな健康増進のステージ「MHP21ステージⅢ」がスタートします！

スローガン

「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」
～ みんなで目指そうスマートライフ ～

3つの目的

1 従業員及び
その家族の
心身の健康保持増進

2 労働生産性の
維持・向上

3 医療費の
抑制・適正化

従来のMHP21ステージⅡ活動に引き続き、健康の保持増進に関する「知識の付与」、また行動を促すための「きっかけ作り」を提供するとともに、健康の保持増進を習慣・定着化させるための「職場風土の醸成」「活動」を、三菱電機グループ従業員及びその家族を対象に展開してまいります。

三菱電機健康保険組合加入者一人ひとりの健康意識の向上から、健康寿命の伸長をめざしていきましょう！

加入者の皆さんに 実施していただきたいこと

年1回の健康診断を必ず受診しましょう！

健康診断での病気の早期発見は早期治療につながります。重症化すると医療費が高額になるだけでなく、個人の生活の質を大きく変えてしまいます。

特に、被扶養者の方は受診率が低い(2015年度51.7%)ため、被保険者の方を通じての受診もお勧めしています。35歳以上の被扶養者には24,840円(税込)を上限に健診補助制度があるので是非活用してください。健診を毎年の習慣にして健康を確認する機会にしていきたいと思います。

ジェネリック医薬品への切り替えを！

健保でも、アントレでの情報提供をはじめ、先発医薬品との差額通知などの案内をしていきます。積極的にジェネリック医薬品へ変更しましょう。

適正受診のお願い

緊急時を除いて、平日昼間と比べて医療費の高い、夜間・休日などの時間外受診をできるだけ避けて受診をお願いします。



野菜のチカラ in Winter

気温も下がり、鍋料理など温かいお料理が恋しくなる季節になりました。冬に美味しくなる大根や白菜には、体を温めるなどの嬉しい効果も！しかし、せっかく買っても使いきれなかったことはありませんか？春号から野菜の旬や栄養素など野菜のチカラをお伝えしてきましたが、最終回は野菜の保存の方法を中心に伝えたいです！

Q&A

野菜のチカラ クイズ

- Q1. 野菜を保存する際は、新聞紙に包むと栄養価も保つことができ、一番長持ちする？
- Q2. 大根は、葉に近い上の部分が甘く、下に行くほど辛味が強くなる？
- Q3. 切ったごぼうを水にさらしたときに茶色くなるのは「アク」のため？

Q1. 野菜を保存する際は、新聞紙に包むと栄養価も保つことができ、一番長持ちする？

A1. X

野菜は収穫後も生きています。時間がたつにつれ水分やビタミンなどが減り、さらに味も落ちます。上手に保存するポイントは、生きている野菜の活動を低下させて、気持ちよく眠らせ、長生きさせることです。

保存のポイント — 乾燥を防ぎ「生えている状態」に近づけましょう —

土の中で育つ野菜：泥つきのまま保存

泥がついたままの方が乾燥が防げ、長持ちします。軽く泥をはらい落として保存しましょう。(ごぼう、長ねぎ、いも類など)



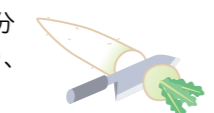
立って生えている野菜：ラップをし、立てて保存

横にすると起きようとしてエネルギーを使い、栄養も失われてしまいます。(青菜や白菜、アスパラガスなど)



葉がついた野菜：葉を切りラップをし、別々に保存

葉をつけたまま保存すると、根から水分や栄養分を吸い取ってスカスカになり、味も落ちます。(大根やカブなど)

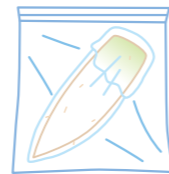


老化物質「エチレン」の発生防止！

野菜を保存していると、老化物質の「エチレン」が発生してくるので、発生を防止することが鮮度を保つコツ！

切った野菜はポリ袋に入れて保存する！

野菜にとって切った部分はいわば傷。傷口からは「エチレン」が発生しやすくなります。必ずラップで切り口が空気に触れないようにし、密閉してポリ袋に入れて保存しましょう！



冷凍野菜は美味しさアップ？

冷凍すると野菜の細胞中の水分が膨張して細胞壁を壊し、栄養やうまみ成分のグルタミン酸などが溶け出し、栄養価や美味しさがアップする野菜も！茹でて小分けにして冷凍すれば、長く保存でき、忙しいときでもそのまま料理に使えます！
冷凍に向く野菜：きのこ類、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草



Q2. 大根は、葉に近い上の部分が甘く、下に行くほど辛味が強くなる？

A2. O

大根は、使う場所によって特徴が大きく違います！料理方法によって使い分けるのがポイントです。

上の部分：甘みが強い



「おでん」などの煮物や、シャキシャキ感を生かしたサラダなどに。

下の部分：辛味に加えて苦味も



ぶり大根やみそ汁など濃いめの味つけ料理に。

POINT ピリッと辛い大根おろしがお好みの方は下の部分、辛いのが苦手な方は、上の部分がおすすめ。

大根の栄養

消化を助ける「ジアスターゼ」や「アミラーゼ」という消化酵素が含まれているため、胃もたれ、胸やけ時におすすめです。加熱すると効果が低下するので、大根おろしやサラダなど生で食べるのが効果的。「ジアスターゼ」は空気に触れるとこわれやすいので、大根おろしは食べる直前にすりおろしましょう！

おいしい大根の見分け方

- ずっしりと重いもの(水分が豊富)
- ひげ根の毛穴が浅く少なく表面がなめらかなもの
- カットされている場合、断面のきめが細かく、鬆(す)が入っていないもの

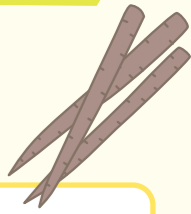
※鬆(す):大根の細胞と細胞の間にすき間や穴が空いてスポンジ状になっている状態。スカスカで味も食感もダウン。



Q3. 切ったごぼうを水にさらしたときに茶色くなるのは「アク」のため？

A3. X

茶色くなるのは、「アク」ではなく実は抗酸化作用が高いポリフェノール！水にさらすことで、カリウムやカルシウムなどの栄養素も溶け出し、ごぼう特有の風味もダウン。しっかり洗って泥を落とせば、アク抜きは不要です！



ごぼうの栄養

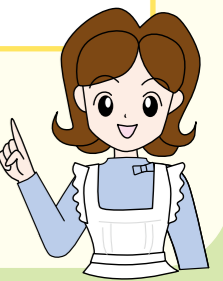
ごぼうには食物繊維(アントレ93号参照)の他、抗酸化作用が高いポリフェノールの仲間の「タンニン」や「クロロゲン酸」、高血圧予防が期待できる「カリウム」(アントレ91号参照)などがたっぷり。水に弱いので、切ったらそのまま料理しましょう。特に、ごぼうの皮には風味やうまみがたっぷり！皮はむかず、しっかり水で洗ったら、たわしや包丁の背などでよごれをこそげ落とす程度にし、皮ごと食べましょう！

おいしいごぼうの見分け方

- 泥つきのもの(風味がよく長持ちする)
- 根元から先端まで太さが均一なもの
- ひげ根が少ないもの
- ひび割れていないもの
- 固く、ぐにゃぐにゃと曲がりづらいもの

※ごぼうの旬は冬。味・風味ともに濃くなります。4月から6月頃にかけて出回り始める「新ごぼう」は、細くてやわらかいのが特徴です！

冬こそ野菜をしっかりとって風邪や冷えにさようなら！
 巻末「満腹野菜シリーズ」の「野菜たっぷりごぼうみそ鍋」も参考に！



知っ得!

アンガーマネジメント

第2回

—— 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

イライラや怒り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」を前号よりシリーズでお伝えしています。(前号の内容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)

「アンガーマネジメント」を理解するには、まずは「イライラ・怒り」についてしっかり理解することが重要です。今回は「イライラ・怒りの性質」「アンガーマネジメントの3つのコントロール」「イライラのボキャブラリー」についてご紹介いたします。

アンガーマネジメントとは

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。

イライラ・怒りの性質

イライラや怒りの性質を知っておくとどのように対処すれば良いかがわかってきます。

1. 高いところから低いところへ流れる

怒りは、立場の強いものから弱いものへ流れていきます。上の立場のひとに怒りをぶつけられたとき、直接相手にぶつけ返せないため、さらに弱い立場へと向けられがちです。(上司から部下へ、発言力の強いひとから弱いひとへなど)



Point

自身のイライラや怒りはもちろん、誰かのイライラや怒りをぶつけられたときは、それを他の誰かに連鎖させないことが大切。

3. 身近な対象ほど強くなる

長く一緒にいる相手には、つい期待してしまい甘えも生じやすくなり、「言わなくてもわかってくれるはず」「わかって当たり前」などと思い込みやすくなります。そのため、相手に期待とは違う言動をされると、怒りが強く向きやすくなります。



Point

長く一緒にいても自分とは違う人間、違う「べき」をもっている。身近な相手でも、言わなくてもわかってもらえるものではないのだと心得る。

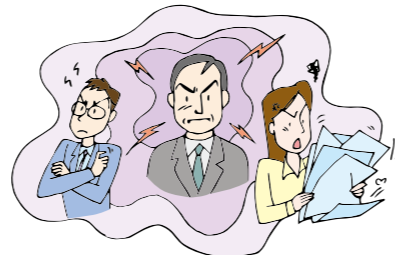
2. 伝染しやすい

イライラ・怒りは強いエネルギーをもつ感情であり、他の感情よりも伝染しやすい性質を持っています。

伝染しやすい感情

嬉しい
楽しい
悲しい

イライラ
怒り



Point

他人のイライラを見ても自分までイライラしないこと。自分自身がイライラの発信源(震源地)にならないように。

4. モチベーションになる

馬鹿にされて怒りを覚えたり、思うような結果が出せない自分にイライラし「結果を出してやる」「今に見てろ」と奮起して成功体験を得たことはありませんか？

怒りは目的に向かって行動するきっかけにすることもできます。



Point

怒りを良くしていこうとする建設的な行動に結びつけられると良い。

アンガーマネジメントの3つのコントロール

衝動 最初の6秒をやりすごす

ひとは、怒ったときに最初の6秒でアドレナリンが強くでると言われています。イライラや怒りのピークは6秒であり、6秒の時間をやりすごせば少しずつ気持ちが落ち着いてきます。



指で手のひらに書いてみよう

- ・頭にきていること
- ・イライラしていること

思考 「べき」の境界線を広げる

自分がこうある「べき」という考えに対して、相手とのギャップができる。自分、相手、周囲の「べき」の境界線を理解しておき、自身の「べき」の許容範囲を少しずつ広げる努力をしましょう。ひとによって境界線を変えるのは望ましくありません。

行動 できるものだけコントロールする

自分では変えられないコントロール不可能な事、重要ではないことはほうっておいて良いのです。変えられないことに「何で変わらないの!」といつまでも思い続けることは過剰なストレスを生み、余計イライラしてしまいます。「人生そういうこともあるんだ」と受け止め、できることは何かを考えてみましょう。



例えば...

急いでいるときに電車が事故で遅れてしまった場合、自分ではどうすることもできませんよね。そのときはイライラせず現実を受け入れて自分でできる選択肢を探ること、例えば、行き先に連絡したり、音楽を聴いて気を紛らわすなど対処方法を見つけましょう。

イライラ・怒りの表現のボキャブラリー(語彙)を増やそう

最近は何かあると「ヤバイ」という言葉で表現し、その範囲を超えると「キレル」という言葉を使うことが多いかと思えます。

実はその2つの言葉の怒りの強度には大きな差があります。しかし他に怒りの表現を知らないために相手にうまく伝えられないのです。そのため、暴力や破壊的な行動で示してしまいがちになり、すぐにキレやすくなってしまいます。

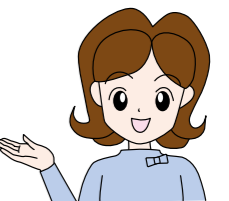
イライラや怒りを表現するボキャブラリーが増えれば、自分の状態を正確に伝えることができ、コミュニケーションを円滑にすることができます。

怒りのボキャブラリー

弱	中	強
ふくれる	腹をたてる	怒り狂う
むくれる	憤慨する	逆鱗に触れる
むしゃくしゃする	怒鳴る	逆上する
カリカリする	声を荒げる	殺気立つ
カッとなる	息巻く	はらわたが煮えくり返る

※下記出典より一部抜粋
出典: アンガーマネジメント協会、アンガーマネジメント体験クラス
怒りのボキャブラリー

アンガーマネジメントは、できることとできないことを選別して、できることは努力する、できないことはそれを受け入れる勇気を持つことが大切です。今回は「感情をうまく伝えられない人、伝えられる人の特徴」をお伝えいたします。



第十回 ジェネリック医薬品を使用するメリットは?

ママ、健保から「お薬についてのお知らせ」が来てるわよ。ジェネリックにすると安くなるみたい!

あら、どれくらい安くなるのかしら?

ここ見て! 本人だけでなく健保負担も減るみたい!

一石二鳥ね! 「お薬についてのお知らせ」を確認して、ジェネリックを活用しましょう!

ジェネリックを使えば、薬代が安くなる上に、健保の健康保険料の上昇を抑えることもできるんじゃないよ。

経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移

年度	経常収支差引額	料率引上げ組合数
07	600	109
08	-3,189	212
09	-5,234	228
10	-4,156	417
11	-3,497	570
12	-2,973	609
13	-1,154	565
14	634	387
15	1,278	313

(注)07~14年度までは決算、15年度は決算見込の数値 健康保険組合連合会資料より

ジェネリック医薬品とは? 特許が切れた後の先発品と同じ成分で作った、効き目・安全性が同等の医薬品。先発品より**3~5割以上安くなる**ものも。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。

ジェネリック医薬品を調剤してもらうには? 医師・薬剤師に直接お申し出ください。相談しづらい場合は、「**お願いカード**」を切り取って、病院または調剤薬局の窓口で提示するか、保険証やお薬手帳に「**ジェネリック医薬品 お願いシール**」を貼付きましょう。
※ジェネリック医薬品差額通知に同封

お試しで使いたいときは? 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。処方されたお薬のうち、**一部の日数をジェネリックに変更**できます。希望日数は薬剤師にご相談ください。

お知らせ **アレルギー性疾患のお薬を使っている方へ** 昨年の春先に花粉症などのアレルギー性疾患のお薬を使っていて、ジェネリック医薬品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、健保から「お薬についてのお知らせ」を1月にお送りします。ぜひ、ジェネリック医薬品への切り替えもご検討ください。

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がります!

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**

健保からのお知らせ

重要 保険料の払込方法を変更したい方へ

任意継続被保険者・特例退職被保険者の方の保険料の払込方法の変更について

現在の保険料の払込方法の変更を受付いたします。つきましては、**2017(平成29)年1月31日まで**にお手続きが完了できるよう、お早めにご連絡をお願いいたします。

ご連絡先 健保組合 適用課 任意継続・特例退職担当 **03-3218-3115** (平日9:00~17:30)

現在の保険料払込方法	変更後の払込方法	受付期限日
月払い	① 半年払い (4月~9月) ② 年間一括払い (4月~翌3月)	2017年(平成29年) 1月31日
半年払い	① 月払い (4月以降) ② 年間一括払い (4月~翌3月)	
年間一括払い	① 月払い (4月以降) ② 半年払い (4月~9月)	

重要 『保険料納付証明書』について

任意継続被保険者・特例退職被保険者の皆様には、「平成28年度保険料納付証明書」を、2017(平成29)年1月下旬に郵送します。原則として**再発行はできません**ので、大切に保管してください。(確定申告で必要になることがあります)

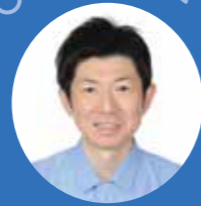
第30期健保議員の選出について

2016年8月に実施されました第30期選挙により、新しい議員が以下のとおり選出されましたのでご報告いたします。(任期:2018年8月15日まで)

☆: 理事長 ◎: 常務理事 ○: 理事 監: 監事

選挙区	選定議員			互選議員		
	区分	氏名	所属	区分	氏名	所属
第1区	☆	原田 真治	本社	○	若林 国弘	労組本部
	◎	宇治野 進	健康保険組合	○	荻原 浩良	労組本部
	○	佐藤 宰	本社		浅田 和宏	労組本部
		竹本 俊之	本社	○	出尾 晋一	労組本部
	○	小野木 純	本社	○	合田 和彦	三菱電機労連
	監	田中 景子	本社	監	藤田 宏幸	労組本社支部
	○	白石 篤	MEE	○	堀田 尚希	MEEユニオン
第2区		平野 正隆	SC		大塚 勝文	SC労組
		長田 浩一	MDライフ		奥野 英納	MDライフ
		原田 義則	相模		赤部 浩紀	労組情報システム支部
	○	井上 博史	情報総研		大津留 誠	労組東部研究所支部
第3区		栗田 太郎	鎌電	○	岡崎 俊博	労組鎌倉支部
		松村 光	静電		大石 雅邦	労組静岡支部
	○	福田 和仁	名電	○	後藤 高博	労組名古屋支部
		齊藤 雅之	稲電		水野 秀俊	労組稲沢支部
		小柳津 良行	中電		小川 宏二	労組中津川支部
第4区		高石 圭悟	京電	○	藤原 靖彦	労組伊丹支部
	○	鈴木 秀之	伊電		清宮 豊	労組通信機支部
		山神 久史	西支		森田 正樹	西支京都支部
第5区		奥谷 正和	通電		湯川 正文	労組和歌山支部
	○	小野 桂一	神電	○	田尻 陽一	労組神戸支部
		滝島 和也	姫電		杉本 崇	労組姫路支部
第6区		杉山 宗宏	山電		長安 幸司	労組福山支部
	○	木村 亜樹	パワ電	○	大塚 康宏	労組福岡支部
		鈴木 健次郎	長電		桜井 健一	労組長崎支部

良い睡眠のためのリラックス方法



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「リラックス(ゆったりとした気分になること)」をテーマにお話したいと思います。ベッドや布団に入った後に、いろいろなことを考えてしまってなかなか寝つけなかったという経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。嫌なできごとを思い出したり大変そうな予定に不安を感じたりしていると、ストレスホルモンが増えていき脳を覚醒させてしまいます。覚醒するとさらにいろいろと考えてしまい、より一層眠れなくなってしまう。このような状況に陥らないようにするためには、リラックスした状態をできるだけ増やすことがとても大切です。これからそのための方法をいくつか紹介したいと思います。

お布団に入る前

就寝前に今日経験したうれしかったことをいくつか書き記してみましょう(頑張ってる思い出してくださいね!)。ポジティブな感情(喜びや幸せ感)が多くなると寝つきが良くなり、さらに睡眠の質も良くなるといわれています。



今日
うれしかったこと

就寝する30分~1時間くらい前にハーブティーを飲んでみましょう(温かいものがより効果的です)。特にカモミールティーとパッションフラワーティーには、こころをリラックスさせる「鎮静効果」があります。



※パッションフラワー:
別名トケイソウとも
言います。

お布団に入ったら

横になったまま足先を伸ばしたり、手前に引き寄せたりする動作をゆっくりと10回ほど繰り返してみましょう。

ストレッチの効果でリラックスした気持ちをつくることができます。



いろいろと考えて眠れない時には、頭の中に学校の教室にあるような黒板を思い浮かべて、黒板いっぱい自分の悩みや考えを黒板消しで一気に消すイメージをしてみましょう(これを何回か繰り返します)。「消す」というイメージに集中することで、あれこれと過去や未来のことを考えずに済むため入眠しやすくなります。



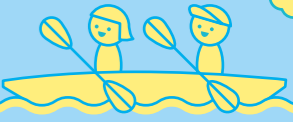
悩み 考え

こういったリラックス法を試してもなかなか眠れないときがあるかもしれません。そういったときには一旦起き上がることが大切です。眠れないまま横になっている状態を何度も繰り返していると、「今日も眠れないのでは?」と考えるクセがついてしまうことがあるからです。起き上がったあとは「まあこんな日もたまにはあるよね」と考えながら軽いストレッチをして、リラックスした気持ちをつくっていきましょう。

これらの方法や行動は繰り返すことでさらによりよい睡眠へとつながっていきますので、ぜひ習慣のひとつに取り入れてみてください。

初心者でも安心・安全! カヤック教室

ひとり参加もOK!



日本最大の湖“琵琶湖”で楽しむカヤックは格別! きれいな湖でさわやかな風を満喫できます。

初日は十分にカヤックの説明を受け、2日目で1人乗りと2人乗りのカヤックを体験。講師の先生もついているので、初心者でも安心して楽しめます!

滋賀県・琵琶湖
湖西荘

実施日: 2016年9月12日~13日

DAY 1

カヤックの乗り方練習



実物を使っての説明にワクワク!

1. カヤックの説明

まずはカヤックの種類や用途、今までのツーリング経験、安全に楽しめるポイントなどの説明。非常にわかりやすく、早くも皆さん興味が出てきた様子。



ライフジャケットは必須

2. 必要な道具をレクチャー

カヤックに乗る時に必要用具、オール正しい持ち方など、使用方法についてしっかり説明。



動画を見て学びます

3. 転倒ないように!

転倒に繋がる危険行為などを教わりました。漕いでいる最中の写真撮影や方向転換の間違ひには注意が必要です。



オールを持って漕ぎ方の練習!

4. 実際に練習

実際にオールを持って漕ぎ方の練習を! 足つきやバランス、オールを動かしたらどうなるかを体感。いよいよ明日は実践です。

DAY 2

湖上で実践!



湖に入る前におさらい

1. まずはおさらい

昨日のおさらいからスタート。朝は雨が降っていたため心配でしたが、幸運にもカヤック中は天候に恵まれました。



まずは浅瀬を周遊!

2. いよいよ湖上へ!

前半は浅瀬を周遊。初めは前に進むだけで一杯ですが、次第に人が歩く速さへ! 先生もいるので安心です。



皆でお邪魔しました

3. ランチ& オプテックス(株)見学

昼食後は、カヤック場と同じ敷地内にある、センサーを作っている会社、オプテックス(株)さんへ見学に。皆さん興味津々!



全員ツーリングを希望されました

4. 全員でツーリング

後半は皆さんタンデムカヤックに乗り換えてツーリング! 基本をマスターし、沖まで行きました。少しずつスピードもアップし、冒険気分を味わいました。

カヤック教室は無事に終了! とても楽しんでいただけたようです。次回の湖西荘イベントも皆さんふるってご参加ください!



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

毎日体重を計ろうキャンペーン!

MHP21ポイント制度 対象キャンペーン

年が明けても

毎日体重をCheck!

チェック

つい食べ過ぎてしまうお正月料理、飲んでしまう新年会、だらだらテレビを見ながらこたつで食べるおかし…心当たりのある方、お正月太りしていませんか？新年も体重チェックで適正体重を維持しましょう！

前回の16年上期に実施した当キャンペーンには、15,049名の方にご参加いただきました。今回も多くの方の応募をお待ちしております。

記録表の付け方

15ページの記録表に毎日の体重を記入例のとおりプロットしてください。決まった時間帯に体重測定をすると体重の変化がわかりやすいのでお勧めです。それが難しい場合でも、まず毎日体重計に乗る習慣をつけてみましょう。

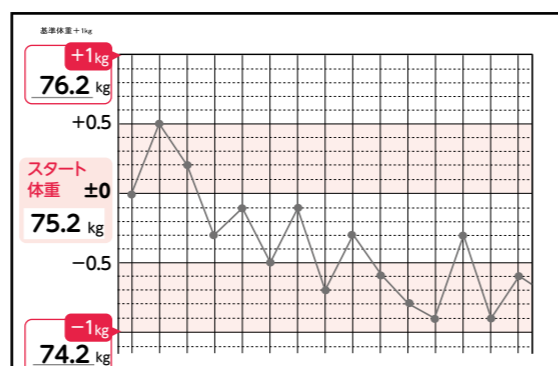
応募方法

提出期限:2月24日(金)

提出先

- 事業所に所属している方…下の実施報告書に必要事項を記入し、事業所のMHP21担当部門に提出してください。
- 任意継続又は特例退職被保険者の方…下の実施報告書に必要事項を記入し、「健康保険組合保健事業推進課 林苑」に郵送してください。

グラフ記入例



グラフ記入表は健保ホームページからパソコン版をダウンロードできるようになりました。ぜひご活用ください。

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

またはインターネットで 三菱電機健康保険組合 検索
健保ホームページTOP → 広報誌「Entre」 → 「体重を計ろうキャンペーン」PC版ダウンロード

ポイント制度に参加しましょう!

1/16~2/15の1ヶ月間、ほぼ毎日(*)体重を計られた方に400ポイントを差し上げます。参加をお待ちしています!

*25日以上体重を計れた方



毎日体重を計ろうキャンペーン 実施報告書

質問1 実施期間の中で何日体重を計りましたか? 日

質問2 実施期間中の体重変化はどうでしたか? < 増えた・減った・変化なし(維持できた) >

< 増えた・減った・変化なし(維持できた) >
※該当を○してください。

健保記号・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	目標達成証明者			
氏名	(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MHP21活動施策展開のみ使用し、第三者への提供は一切いたしません。
◆ポイント付与のため保険証記号、番号、氏名の記載が必要です。
◆グラフは本人保管用ですので、提出いただく必要はありません。

本人保管用

計測した体重をプロットしていきましょう!

月 日 () スタート!

スタート時の体重 kg

1カ月後の目標体重 kg

目標を記入してチェックしましょう!

例) 毎日10,000歩!

目標

歩数

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

+2kg kg +1.5
+1kg kg +0.5
スタート 体重 ±0 kg
-1kg kg -1.5
-2kg kg -2.5

94 Winter Entre 15

できた⇒○、まあまあできた⇒△、まだまだ努力が必要!⇒× (歩数・チェック項目の記入は任意です。)



冬野菜には、体内を温め消化を助ける働きがあります。特にビタミンCは風邪予防にも効果が期待できます。今回のメニューは、野菜本来の香りや一味違ううまみも感じられ、身体が温まる野菜をたっぷり召し上がれます。

レシピ考案：三菱電機ライフサービス㈱ 管理栄養士 小池 悦子



Point!

野菜は煮ることでかさが減り、たくさん摂取できます

ごぼうをすりおろすことで、よりスープの旨みが増します!

野菜たっぷりごぼうみそ鍋

調理時間 20分

材料(4人分)

- | | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| ★白菜……………1/4個 | ▼とり団子▼ | ▼合わせ調味料▼ |
| ★ごぼう……………1/2本 | ●たまねぎ……………1玉 | ■だし汁……………1ℓ |
| ★たまねぎ……………2玉 | ●れんこん……………1節 | ■みりん……………大さじ3 |
| ★えのき……………1袋 | ●しょうが……………1かけ | ■酒……………大さじ3 |
| ★にんじん……………1本 | ○とりひき肉……………200g | ■しょうゆ……………大さじ3 |
| | ○卵……………1個 | ■みそ……………大さじ2 |
| | ○パン粉……………適宜 | ■すりおろしごぼう 1本分 |
| | ○片栗粉……………少々 | ■みそ(仕上げ用)…大さじ2 |



作り方

- ① ごぼう1本分(約200g)はすりおろす。(15分程度で、フードプロセッサーにかけてもOK)
- ② ★野菜はお好きな大きさに切る。ごぼうは斜め薄切りにする。
- ③ ●野菜はみじん切りにし○と混ぜ合わせ、団子状にする。
- ④ ■を火にかけ、沸騰したら③を入れる。
- ⑤ ②の野菜も加え、煮る。
- ⑥ 仕上げに、足りなければみそを加え味を整える。

冷めると味がしみこむ、カンタン浅漬け! いろいろ野菜の浅漬け

調理時間 6分※

材料(4人分)

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ★にんじん……………1/4本 | 塩……………少々 |
| ★かぼちゃ……………1/16玉 | だいこん……………1/8本 |
| ★赤キャベツ……………1/6玉 | 干し柿……………1個 |
| ★キャベツ……………1枚 | ●砂糖……………小さじ1 |
| ★赤たまねぎ……………1/2玉 | ●酢……………大さじ3 |
| ★かぶ……………2玉 | ●はちみつ……………小さじ1 |
| ※ゆでたれんこんやラディッシュもおすすめ。 | ●にんにく……………小さじ1/3 |
| | ●塩……………小さじ1/6 |

作り方

- ① ★野菜はお好みの形・大きさに切る。
- ② だいこんは8枚の薄い輪切りにする。
- ③ ②に塩を少々ふり、しんなりしたら干し柿を縦に8等分して挟む。
- ④ ①を耐熱可能な袋に入れ、●を加え、揉む。
- ⑤ ④を電子レンジで1分~1分半温め、粗熱をとり冷蔵庫に入れ冷やす。
- ⑥ ③と⑤を皿に盛りつける。



Point!

冬の野菜は白色が多いので、色鮮やかなものを加えてください

編集後記

皆さん、新年度の目標はもう決めましたか? まだの方、既に決められた方も17年度は改めて健康増進の目標を立ててみてはいかがでしょうか。私のおすすめの目標は、「体重を毎日計ろう!」です。保健師さんのお誘いで体重を計り始めて2ヶ月経過。体重の増減に一喜一憂しながらも少しずつ体重が減っていく喜びを味わっています。皆さんもぜひこの機会に「毎日体重を計る!」を目標に加えてみてはいかがでしょうか! (舛田 紘一)