

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

<写真解説>

パリの朝は、 とってもスイート

パリの朝ごはんといえば、パンとカフェオレ。
朝から甘いものをとることが、フランス定番の朝ごはんです。

パリ(フランス)

新
連
載

MHP21ステージⅢが始まります — 02
朝ごはん5W1H — 12
カンタン10分朝ごはん — 巻末

2017年度健保予算のご報告 — 04
MHP21キャンペーン
体重を計ろう！&ウォーキング — 14

けんぽ広報誌

No. **95**

2017 / SPRING

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。

2017年度より

MHP21 ステージⅢが 始まります!



三菱電機グループでは、「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」というスローガンのもと、会社・労働組合・健保組合の3者協働事業(コラボヘルス*)としてMHP21活動に取り組んできました。活動はステージⅠ(2002～2011年度)及びステージⅡ(2012～2016年度)を経て、今年度から「MHP21ステージⅢ」として新たな取り組みが始まります。

MHP21活動は、一人ひとりができるだけ早い時期から、自らの食生活や、運動、休養、嗜好などの生活習慣を主体的に見直し、それぞれの「生活の質(QOL:Quality of Life)の向上」と「健康企業」の実現のための行動を職場から起こしていこうとする取り組みです。

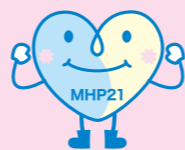
*コラボヘルスの定義:事業主及び労働組合と健保が協力・連携して、健康度向上に向けた取り組みを効果的に行うこと。

MHP21活動スタート時と比べて世の中の状況は年々変化していますが、「生活の質の向上」と「健康企業」の実現というMHP21活動の目的や理念、意義は不変であり、ステージⅢにおいても3者の連携を強化します。健康の保持増進を習慣・定着化するための活動を、実効性のある活動へとブラッシュアップし、一人ひとりがMHP21活動への意識を生活に取り入れ継続的に実践出来るよう、三菱電機グループ従業員及びその家族を対象に展開します。

また、MHP21活動を活性化することは医療費の削減につながり、健保財政(保険料)の健全化に向けても大きな意義があります。

三菱電機グループ ヘルスプラン(MHP)21 ステージⅢ

「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」



目的

- 個人の心身の健康向上
- 労働生産性の維持向上
- 医療費の増加抑制

対象者

三菱電機グループ社員
及びその家族

活動期間

2017年度から
2021年度(5年間)

基本的活動

- 健康保持・増進の
- 正しい知識を付与
- きっかけづくり
- 職場風土醸成

取り組み方はこう変わります!

実効性のある活動へとブラッシュアップするため、以下のとおり一部変更しています。また、年度ごとに最重点項目を定めサブスローガンを設定し、活動強化を図っていきます。

2017年は…

最重点項目: **適正体重** サブスローガン: **みんなで目指そうスマートライフ**

MHP21ステージⅢにおける重点5項目

	適正体重	BMIが18.5以上25.0未満の者の割合	73%以上	▶ Point 1 へ
	運動習慣	1回30分以上の運動を週2回以上、または1日平均10,000歩(1時間)以上歩行している者の割合	39%以上	▶ Point 2 へ
	喫煙	喫煙者の割合	20%以下	
	歯の手入れ	1日3回以上歯の手入れをしている者の割合	25%以上	
	睡眠	睡眠による休養が取れている者の割合	85%以上	▶ Point 3 へ

Point 1 2017年度の最重点項目は「適正体重」の維持! サブスローガンは「みんなで目指そうスマートライフ」!

2017年度は、「適正体重」を最重点項目として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す。

肥満(BMI25.0以上)は、生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群などと密接に関わり、痩せ(BMI18.5未満)は貧血や骨粗しょう症の原因のみならず、筋肉量が少ないため、疲れやすく、活動力や免疫力の低下による感染症などのリスクも高くなるため、適性体重維持に向けた更なる取り組みを展開し、目標達成を図ります。



Point 2 運動習慣に歩数を時間換算する指標を追加 「1日平均10,000歩(1時間)以上歩行している者の割合」

日常生活における歩数(約3,000～4,000歩)を除き、意識的にプラス1時間(約6,000歩)歩くことで、活動量計(歩数計)を使用しなくても、1日平均10,000歩とカウントできる時間換算指標を追加しました!



Point 3 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

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の付与と、一人ひとりのライフスタイルにあった睡眠の確保に繋がる施策を展開します。



取り組み詳細は次号で紹介します!

2つの
キャンペーンを
同時にやるよ!



2017年度 MHP21キャンペーン情報

2017年 春号(本誌P14、15) 体重を計ろう! & ウォーキングキャンペーン
2017年 秋号 体重を計ろう! & 歯みがきキャンペーン

皆様のご応募お待ちしております!

2017年度 健保予算のご報告

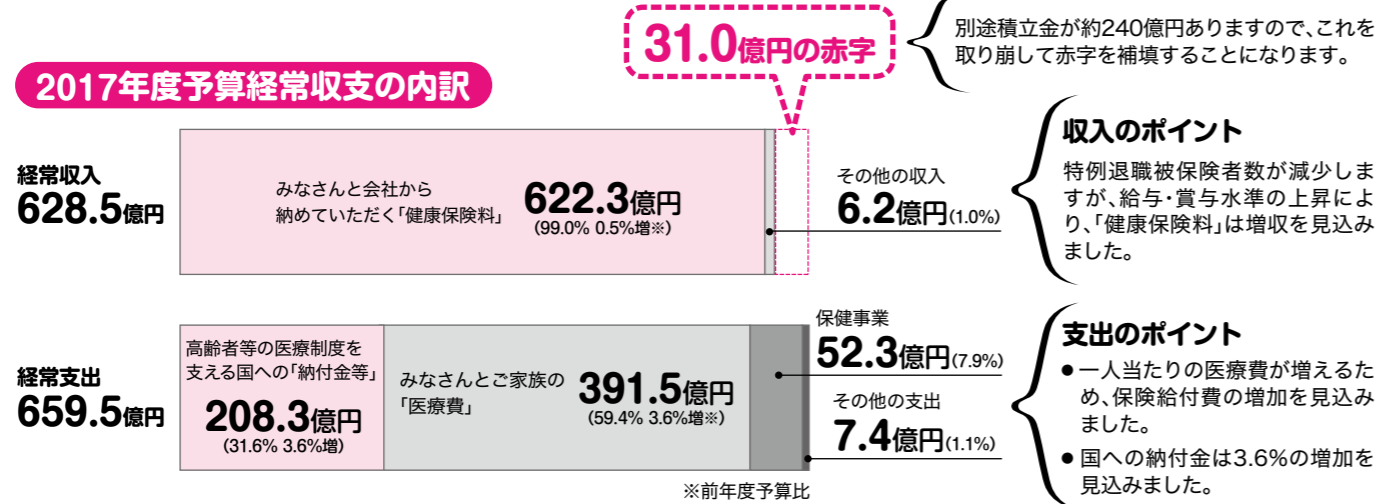
三菱電機健康保険組合の2017年度の予算が、去る2月17日に開催の第123回健保組合会において可決・承認されましたので、概要をご報告します。

財政健全化にご協力を！



健康保険 経常収支 31.0億円の赤字の見込み

昨年7月26日に開催された第121回組合会において、2017年度は健康保険料率を8.8%に据え置くことが可決・承認されています。2017年度は国への納付金、医療費とも増加を織り込み予算編成を行いました。



2018年度以降の保険料率は、本年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 2017年度予算 総枠67.0億円

省令第9条に規定する第2号被保険者一人当たり負担見込額が、2016年度下期の65,300円から、2017年度は68,200円に増額改訂され、現行の料率1.34%の介護保険料収入では介護納付金の支払いが不足する見込みですが、介護準備金を15.4億円保有していることから、準備金を取り崩すことで不足額を補填し、介護保険料率は現状と同じ1.34%となります。

【2017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	6,175,080	介護納付金	6,195,047
繰越金	229,139	還付金	1,500
繰入金	300,000	予備費	507,873
国庫補助金受入	1		
雑収入	200		
合計	6,704,420	合計	6,704,420

2017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（2016年度と同額）
- ・一般保険料：22,880円/月(2016年度と同額)
- ・介護保険料：3,484円/月(2016年度と同額)

任意継続被保険者標準報酬月額の上限額について

- ・任継被保険者の標報月額の上限額：380,000円（2016年度と同額）

1. 事業所の廃止に伴う組合規約第4条別表(1)の改定
大精電機株式会社 …… 事業所の廃止に伴い2017年4月1日付けで削除。
2. 財産管理規程の改定
厚生労働省の通達により重要財産の定義が変更されたこと、及び固定資産の理事会承認に必要な金額を変更するため、以下のとおり財産管理規程を改定しました。

新	旧
<前略>	<前略>
第4条(重要財産) 前条にかかげる財産のうち、つぎのものは重要財産とする。 (1)準備金 (2)別途積立金 (3)土地 (4)建物(耐用年数が経過したものを除く)	第4条(重要財産) 前条にかかげる財産のうち、つぎのものは重要財産とする。 (1)準備金 (2)別途積立金 (3)土地 (4)建物(耐用年数が経過したものを除く) (5)土地、建物を除く固定資産(耐用年数が経過したものを除く)のうち1品または1組ごとの時価評価額が50万円以上のもの
<中略>	<中略>
第30条(重要財産の処分) 重要財産の売却、交換、譲渡、破棄または取り崩しを行うときは、組合会の議決を経て監督庁の認可(準備金(土地・建物で保有するものを除く)及び別途積立金を除く)を受けなければならない。	第30条(重要財産の処分) 重要財産の売却、交換、譲渡、破棄または取り崩しを行うときは、組合会の議決を経て監督庁の認可(準備金(土地・建物で保有するものを除く)及び別途積立金を除く)を受けなければならない。
<中略>	<中略>
第32条(固定資産の処分) 固定資産(第4条の重要財産に該当するものを除く)を処分するときは、理事会の承認を得て行うものとする。ただし、帳簿価格が50万円未満の機械器具、装置、備品および船舶車輛ならびに再評価額が50万円未満の無形固定資産であって緊急を要するものについては、理事長の承認を得て処分することができる。	第32条(固定資産の処分) 固定資産(第30条に該当するものを除く)を処分するときは、理事会の承認を得て行うものとする。ただし、帳簿価格が10万円未満の機械器具、装置、備品および船舶車輛ならびに再評価額が10万円未満の無形固定資産であって緊急を要するものについては、理事長の承認を得て処分することができる。
② 前項のただし書による場合は理事会に報告するものとする。	② 前項のただし書による場合は理事会に報告するものとする。
<後略>	<後略>

3. 事業所表彰規程の制定
事業所表彰に関して「事業所表彰規程」を新設しました。

事業所表彰規程

- 第1条(目的)
この規程は、MHP21活動を積極的に推進し、従業員の健康意識の向上に大きく貢献した事業所に対し、MHP21全体推進委員長(理事長)より行う表彰の取扱いについて定める。
- 第2条(表彰の種類)
事業所表彰の種類は次のとおりとする。
1. 健康優良賞 MHP21健康調査結果並びに特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率などのMHP21活動成績が最も優れた事業所。
 2. 健康増進努力賞 MHP21健康調査結果並びに特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率などのMHP21活動成績が前年度と比べ最も上昇した事業所。
 3. 年度目標優良賞 当該年度の重点目標を達成すべく積極的に活動を推進し、優れた成績をあげた事業所。
- 第3条(表彰対象)
表彰対象は、当該年度のMHP21健康調査時点における在籍人数(以下、事業所規模と呼ぶ)により次のとおり区分する。
1. 大規模事業所 1,000名以上
 2. 中規模事業所 300名以上 1,000名未満
 3. 小規模事業所 50名以上 300名未満
- 第4条(審査)
事業所表彰の審査は、健康増進推進委員会(人事部・労働組合・健康保険組合)が行う。原則、表彰の種類又は事業所規模に応じて表彰事業所を選出する。但し、健康増進推進委員会の決定により、複数ないし非選出とすることもある。
- 第5条(表彰期日)
原則として、毎年組合会において表彰する。尚、特段の事情があれば同日以外の表彰も行う。
- 第6条(表彰状等)
受賞事業所に対し、以下のとおり表彰状及び副賞金を授与する。尚、表彰の種類及び表彰金額については次のとおりである。

	大規模事業所	中規模事業所	小規模事業所
健康優良賞	50万円	30万円	10万円
健康増進努力賞	50万円	30万円	10万円
年度目標優良賞		30万円	

- 第7条(使途)
副賞金の使途は、従業員の健康増進を目的としたものとし、三菱電機健康保険組合が確認を行う。
- 付則
1. この規程は2017年4月1日から実施する。
2. この規程の制定、改廃及び疑義の解釈は理事長が行う。

高額療養費制度の見直しについて (70歳以上)

制度概要

- 高額療養費制度は、家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療機関の窓口において医療費の自己負担を支払っていただいた後、月ごとの自己負担限度額を超える部分について、事後的に健保から償還払い[※]される制度健保です。なお、当健保では診療月の3~4ヶ月後に自動払となるため、払い戻しの手続きは不要です。
※入院の場合や同一医療機関での外来の場合、医療機関の窓口での支払を自己負担限度額までにとどめる現物給付化の仕組みが導入されています。
- 自己負担限度額は、被保険者の所得に応じて設定されます。(特例退職の方は「一般」です。)

見直し内容

- 第1段階(2017年8月~2018年7月)では、現行の枠組みを維持したまま、限度額を引き上げます。一般区分の限度額(世帯)については、多数回該当を設定。
- 第2段階(2018年8月~)では、現役並み所得区分については細分化した上で限度額を引き上げます。一般区分については外来上限額を引き上げます。
- 一般区分については、1年間(8月~翌7月)の外来の自己負担額の合計額に、年間14.4万円の上限を設けます。

現行 (70歳以上)			第1段階 (2017年8月~2018年7月)			第2段階 (2018年8月~)		
区分	外来(個人)	限度額(世帯※1)	区分	外来(個人)	限度額(世帯※1)	区分(年収)	外来(個人)	限度額(世帯※1)
現役並み (年収370万円以上) 健保 標準28万円以上 国保・後期 課税所得145万円以上	44,400円	80,100円 + 1% <44,400円>	現役並み	57,600円	80,100円 + 1% <44,400円>	年収約1,160万~ 標準83万円以上 課税所得690万以上	252,600円 + 1% <140,100円>	
一般 (年収156万~370万円) 健保 標準26万円以下 国保・後期 課税所得145万円未満 ※2	12,000円	44,400円	一般	14,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 <44,400円>	年収770万~1,160万 標準53~79万円 課税所得380万円以上	167,400円 + 1% <93,000円>	
住民税非課税		24,600円	住民税非課税		24,600円	年収370万~770万 標準28~50万円 課税所得145万円以上	80,100円 + 1% <44,400円>	
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	一般 (年収156万~370万円)	18,000円 (年間14.4万円上限)	57,600円 <44,400円>
						住民税非課税	8,000円	24,600円
						住民税非課税 (所得が一定以下)		15,000円

※1 同じ世帯で同じ保険者に属する者
※2 収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合も含まれます。

高額介護合算療養費制度の見直しについて (70歳以上)

制度概要

- 高額介護合算療養費制度とは、医療保険と介護保険における1年間(毎年8月1日~翌年7月31日)の自己負担の合算額が高額な場合に、さらに負担を軽減する制度です。
※ 医療保険制度の世帯に介護保険の受給者がいる場合に、被保険者からの申請に基づき、高額療養費の算定対象となる世帯単位で、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。
※ 給付費は、医療保険者、介護保険者の双方が、自己負担額の比率に応じて按分して負担します。

見直し内容

- 現役並み所得者については、現役世代と同様に、細分化した上で限度額を引き上げます。
- 一般区分については、限度額を据え置きます。

現行	70歳以上(注2)	2018年8月~	70歳以上(注2)	[参考]70歳未満(注2)
現役並み (年収370万円以上) 健保 標準28万円以上 国保・後期 課税所得145万円以上	67万円	年収約1,160万~ 標準83万円以上 課税所得690万以上	212万円	212万円
一般 (年収156万~370万円) 健保 標準26万円以下 国保・後期 課税所得145万円未満(注1)	56万円	年収770万~1,160万 標準53~79万円 課税所得380万円以上	141万円	141万円
市町村民税世帯非課税	31万円	年収370万~770万 標準28~50万円 課税所得145万円以上	67万円	67万円
市町村民税世帯非課税 (所得が一定以下)	19万円(注3)	一般 (年収156万~370万円) 健保 標準26万円以下 国保・後期 課税所得145万円未満(注1)	56万円	60万円
		市町村民税世帯非課税	31万円	34万円
		市町村民税世帯非課税 (所得が一定以下)	19万円(注3)	

(注1) 収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合及び旧たし書所得の合計額が210万円以下の場合も含まれます。
(注2) 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担合算額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担合算額を合わせた額に限度額を適用します。
(注3) 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合は31万円です。

入院時の居住費(光熱水費相当額)の見直し

見直し内容

- 65歳以上の医療療養病床に入院する患者の居住費について、介護保険施設や在宅との負担の公平化を図る観点から、光熱水費相当額の負担を求めることになります。
- ただし、難病患者については、居住費(光熱水費相当額)の負担を求めません。

現行	2017年10月~	2018年4月~
65歳以上 医療療養病床	65歳以上 医療療養病床	65歳以上 医療療養病床
負担額	負担額	負担額
医療区分Ⅰ (ⅡⅢ以外の者)	医療区分Ⅰ (ⅡⅢ以外の者)	医療区分Ⅰ (ⅡⅢ以外の者)
320円/日	370円/日	370円/日
医療区分ⅡⅢ (医療の必要性の高い者)	医療区分ⅡⅢ (医療の必要性の高い者)	医療区分ⅡⅢ (医療の必要性の高い者)
0円/日	200円/日	0円/日
難病患者	難病患者	難病患者
0円/日	0円/日	0円/日

(注) 介護保険施設(老健・療養)の多居室に入所する低所得者(市町村民税非課税者)の居住費負担額(光熱水費相当額)は、直近の家計調査の結果を踏まえ、2015年4月に320円/日から370円/日に引き上がっています。

お願い

2017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、**特例退職被保険者の19歳~59歳の配偶者以外の被扶養者**です。

対象となる被扶養者がいらっしゃる被保険者には6月下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、健康保険法施工規則第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、忘れずお願いします。



知っ得!

アンガーマネジメント

第3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)

コミュニケーションが苦手な人は、「感情をうまく伝えられない」という特徴があり、その反対に、得意な人は「感情をうまく伝えられる」という特徴を持っています。今回は、それぞれの特徴についてご紹介します。

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。

感情をうまく伝えられない人の5つの特徴

1 イライラや怒りを「誰か」や「何か」のせいにする

いつまでもイライラや怒りが消えないばかりか、感情自体も大きくなり、相手に対して攻撃的になります。



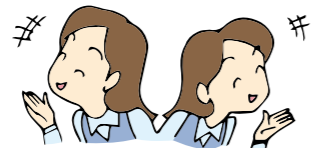
2 「嫌われたらどうしよう」と心配すぎる

自分より、相手がどう思いかを優先してしまい、どんどん自分の気持ちが言えなくなります。



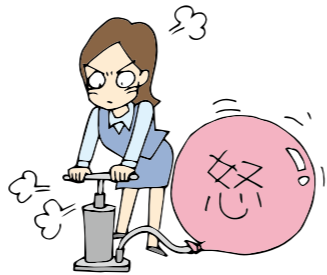
3 すべての人に好かれようとする

人との距離を保ちながら「良い人」を演じます。他者と本音で付き合う関係が築けず、周りからも敬遠されてしまいます。



4 怒りを溜め込み、ある日突然爆発させてしまう

怒りがつり、心の中の風船が爆発します。「相手に突然感情を爆発させるタイプ」と、「内側に溜め込んで心身にダメージを与えてしまうタイプ」に分かれますが、どちらも周囲との関係を悪化させてしまいます。



5 言いたいことを何でも言ってしまう

相手がどう思いかをまったく気にせず、言わなくても良い余計なことまで言ってしまいます。これを続けていると相手を傷つけたり、本当に相手にわかってほしいことは伝わらなくなっていきます。



感情をうまく伝えられる人の5つの特徴

1 自分にとってOKかNGかの境界線がはっきりしている

OKの境界線
「イラっとするけれど、これは別に伝えなくても良い」

NGの境界線
「してほしくないことだから伝えよう」



これができると…

価値観が伝わりやすくなるため、相手から不快な思いをさせられることも減ります。

※その日の気分によって境界線を変えるのは相手が戸惑いやすいのでやめましょう。

2 感情を伝える言葉の引き出しをたくさんもっている

言葉の引き出しが少ないと自身の感情に鈍感になるだけでなく、相手に対して本来わかってほしい気持ちが表現できずに誤解を与えてしまいがちです。



これができると…

誤解なく相手に気持ちが伝わります。

※三菱電機健康保険組合HPのアントレNo.94(冬号)「イライラ・怒りの表現のボキャブラリーを増やそう」を参照

3 自身の取り扱い説明書をもっている

自身の価値観・心の状態を明確にできており、行動と思考を意識的に選択できます。



これができると…

イライラの感情を客観視でき、相手のせいにして感情をぶつけなくなります。

4 ときには聞き流すこともできる

相手が感情をぶつけてきても、うまく聞き流せます。



これができると…

余計なことでイライラせず、相手の感情に振り回されなくなります。

5 自身のあたりまえに固執しない

自分にとっての「あたりまえ」が、必ずしも相手と同じではないことを知っています。



これができると…

お互いの話に耳を傾けやすくなり、相手が話を聞いてくれます。

Column 男女別対応編 男性と女性とでは考え方に特徴がありますので伝え方も使い分けると良いでしょう。

男性への伝え方

プライドがあるので、自尊心を傷つける感情的な言葉は厳禁



✕ 対応：「こんなこともできないの？」などと感情的に伝えるのはNG。

Good! ○ 対応：「こうしてほしい」「このつらい気持ちをわかってほしかった」と冷静に伝える。

女性への伝え方

対等に話ができる関係を築くことが大切

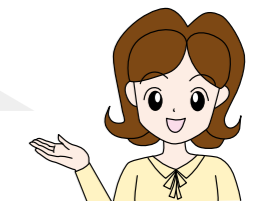


✕ 対応：一方的に決めつけるのはNG。敵だと思わせてしまうと良好な関係を築けません。

Good! ○ 対応：自分の考え・言い分をわかってほしい、聞いてほしいという思いが強い傾向にあるので、共感を大切に。理由や事情も尋ねると良いでしょう。

いかがでしたでしょうか？

イライラや怒りは自然な感情であり、感じることは悪いことではありません。無理に「抑えよう」とするのではなく、上手に伝える方法を身につけていきましょう。今回は具体的な方法「シーン別の伝え方(仕事・プライベート編)」をお伝えいたします。



今と未来の幸せを守るために！家族の健康を応援します！ 毎年1回 健康診断を受診しましょう

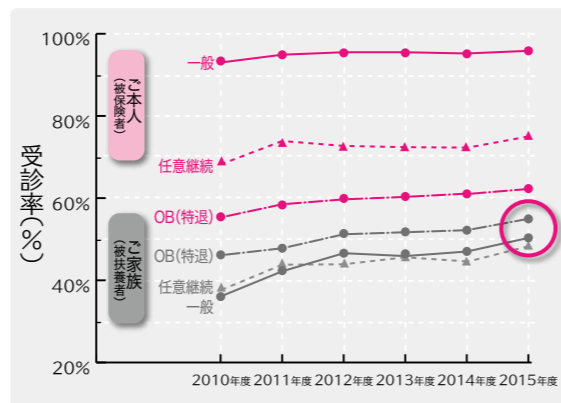
(以下、健診)

「健康」は生活の基本ですが、健康を損なってみないと大切さを実感しにくいものです。また、家族のだれか一人が健康を損なうと、家族全員の生活に影響が出ます。「今、元気だから大丈夫！」とは限りません。「隠れている病気はないか？」「将来病気になるリスクはないか？」を見つけるためにも、まず健診制度を利用し、年に1度は健診を受けて身体の状態を確認しましょう。



当健保の特定健診受診状況

OB(特退・任継)、ご家族(被扶養者)ともに年々受診率は上昇しており、一般のご家族(被扶養者)の受診率が**50%**を超えました。しかし、まだ半数の方が受診されていません。皆さまに受診していただくため、当健保では、健診のお知らせ通知のほかハガキや電話でもご案内(受診勧奨)をしております。また、受診しやすい健診制度を設定し、費用補助も行っております。



OB・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の健診制度は、ニーズやライフスタイルに合わせて以下の3つの制度から、いずれか1つの健診制度をお選びいただけます。
※2017年度末(2018年3月31日)現在、35歳以上の方にご案内を送ります。

	健診制度1		健診制度2	健診制度3
	指定健診機関 健康診断受診制度		受診券利用制度	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		「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	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		● 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

*上限は被保険者(OB(特退)・任継) 27,000(税込)円
被扶養者 24,840(税込)円



◆ 詳しくは黄色い封筒「平成29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)

健診で！ MHP21ポイントが貯まります！
健保の健診制度を利用して健康診断を受診するとポイントが付与されます。ポイントを貯めれば豪華景品に交換可能！

ポイント対象メニュー	付与ポイント	
	現役従業員	OB(特退)・任意継続
被保険者健診	対象外	1000
被扶養者健診(35歳以上)	500	500

こんな方こそ、健診受診を！

まだ大丈夫と思っている方に！



健康だから大丈夫

生活習慣病は進行するまで自覚症状はありません。「体調がよいから健康」と思っている体の中では異常が進行していることがあります。**自覚症状が出る前に異常を見つける**こそ、健診の役割です。



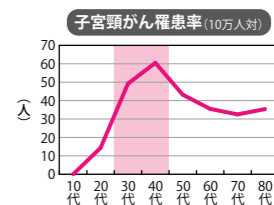
やせているから大丈夫

太っていないでも要注意！健診では**メタボだけでなく、高血圧など個々の病気の有無もチェック**します。やせていても、生活習慣病のリスクが高い方もいます。



若いからまだ大丈夫

若い年代での病気も増えています。特に**婦人科のがん**に要注意です！子宮頸がんでは、右のグラフの通り、**30~40代がピーク**となりますので、早期発見・早期治療のためにも健診は重要です。



出典：独立行政法人 国立がん研究センター 地域がん登録全国推計(2012年)

なかなか行けないと思っている方に！



忙しくて時間がない

忙しいと、生活習慣も乱れやすくなり、自覚症状がないうちに生活習慣病にかかっている傾向があります。もし倒れたら、仕事、家庭などへの影響は計り知れません。**早期発見ならば、治療や改善もしやすくなります。健診は半日ほどで受けられますので、ぜひ受診しましょう。**



去年受けたから、今年はいいよね

異常を早期に発見する目安が1年といわれています。また、定期的に受診することで、身体の変化がわかり、**早め早めの対策**ができます。



他で受診しているあなたも！



パート先で受けています

パート先での健診は、法で定められている最低限の検査であることが多いようです。パート先健診に加え、**乳がんや子宮がん検査**を受診(補助申請が可能)し、健診の内容を充実させましょう。



※補助申請には条件がありますので、詳細は「平成29年度健康診断のご案内」をご確認ください



通院中で、主治医にお任せしています

血圧や糖尿病など治療中の疾病に関連しての検査は行いますが、**胃や大腸の検査、前立腺や婦人科などの検査**はしていますか？当健保の健康診断で、総合的に健康状態をチェックしましょう。





朝ごはん5W1H

朝からすっきり動いていますか？身体を動かしたり頭を使うには、エネルギーが必要です。夜ごはんから約10時間、何も食べていない身体や脳には朝ごはんはとても大切なエネルギー源。大切なのは毎朝何かを食べる習慣をつけること。何をどのように食べたらいいかをご紹介します。今号から「カンタン10分朝ごはん」シリーズ(巻末)がスタートします。春から新生活を始める方もぜひ参考にしてください！

朝ごはんを食べるとこんな効果が！

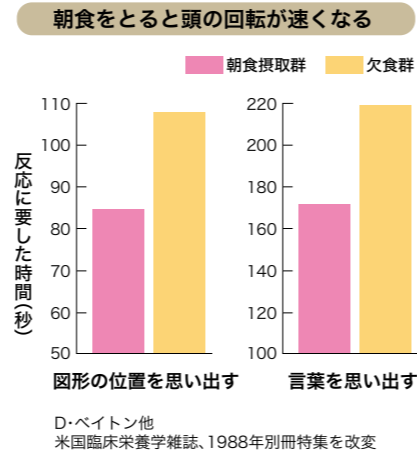
身体と脳を目覚めさせます

～朝すっきり起きられますか？～

- 寝ている間に低下した体温を上げて代謝もアップ。
- 朝ごはんを食べて体温を上げて眠っていた体を起こしましょう！

集中力、記憶力アップ！

朝食をとった場合ととらなかった場合を比べると、図形の位置も、言葉を思い出す時間のいずれも早いことがわかります。



便秘解消にも！

胃腸が刺激され、腸の運動が活発になります。便通が気になる方は朝ごはんを食べた後にトイレに行く習慣を！

もう1品でバランスアップ！

ごはんやパンを基本に、1品追加することでいつもの朝ごはんがパワーアップ！今の朝ごはんをチェックしてまずは1品追加から始めてみましょう！



あなたはどのステップから？

食欲がないという方は…

Step 1 **カンタン朝ごはん**
主食(ごはん・パン)・果物・野菜ジュース



時間がないという方は…

Step 2 **とりあえず朝ごはん**
主食(ごはん・パン)に
もう1品！



しっかり食べたい方は！

Step 3 **バランス朝ごはん**
主食(ごはん・パン)に
もう2品！



この中から2品！

なぜ食べるのか？

何を食べるのか？

どのように食べるのか？

保養所のHOTなNEWSをお届け！

大分県／湯布院 湯布郷館

皆さんこんにちは！湯布郷館 支配人の安部です。湯布郷館は昨年20周年を迎え、大規模リニューアル工事を行いました。春行楽シーズンにはぜひ、湯布郷館へ！



大浴場

特に大浴場では、ジャグジー、湯寝エリアの檜を張り替え、お客様より「檜の香りがいいね！」「匂いでも癒されますね」とのご感想をいただいています。

おすすめの一品！

お料理



湯布郷館では、夕食時、卓上料理に加えて**バイキング料理**をご用意しています。バイキング料理では、ご要望にお応えして、贅沢にも大分県のブランド牛「おおいた豊後牛」を使った蒸し料理(日替わり)をご用意しています。いい具合に蒸しあがった豊後牛はとってもおいしいですよ！



ラウンジ

客室も空調が個別化され、お客様ご自身で暖房、冷房を切替できるようになりました。その他ラウンジ、廊下の絨毯をリニューアルし、館内の雰囲気も一層明るくなりました。

おすすめスポット

桜



湯布院の春といえばこの大分川沿いの並木道です。桜と菜の花が咲き乱れ、黄色とピンクで染まりこのような美しいロケーションとなります。由布岳も同時に望め、絶好の撮影スポットでも有名です。別荘地内でも所々に桜が咲き、湯布郷館に向かう途中でも桜観賞が楽しめます！

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** TEL.0739-47-4192

第1回 5/28日 身体の内側から健康づくり！初級編太極拳講座と、紀州大辺路の海と山のマイナスイオンをたっぷり浴びながら世界遺産を歩く！
第2回 6/25日 心と体のバランスを整え楽しく運動！中級編いきいきヨーガ教室と、季節の花が楽しめる熊野古道赤木越を歩く！

滋賀県／琵琶湖 **湖西荘** TEL.077-592-2525

第1回 5/15日 普段は立ち入れない京都大学研究林！秘境「芦生の森」トレッキング

静岡県／伊豆高原 **五景館 高陽楼** TEL.0557-54-2233

第1回 6/4日 ヨガを体験！太りにくい体づくりの講座と修善寺温泉散策

大分県／湯布院 **湯布郷館** TEL.0977-85-5252

第1回 5/24日 「もの忘れ」を防ぐ為の楽しい簡単運動と、ミヤマキリシマと童話の里「珍珠」を巡るウォーキング

神奈川県／横浜 **MELONDIA あざみ野** TEL.045-909-1790

第1回 5/21日 観光しながら健康ウォーキング！横浜ベイウォークと薬膳中華料理

詳細は資料を各保養所までご請求ください
1. 講座や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)



生活習慣 変えてのばそう 健康寿命
2017年度 最重点項目 **適正体重**

MHP21キャンペーン 体重を計ろう! & ウォーキング!

新年度のスタートです! 計って、歩いて「みんなで目指そうスマートライフ」。MHP21キャンペーンから健康づくりにチャレンジしましょう! 今年度は「体重を計ろう! キャンペーン」と「ウォーキングキャンペーン」を同時に実施いたします。多くの方のご応募をお待ちしております。

- 期間**
2017年 **5月16日(火)~6月15日(木)**
- 対象**
三菱電機健康保険組合被保険者
- 応募方法**
以下の2つの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。
※どちらか1つのキャンペーンを達成していれば応募できます。
提出期限: **6月30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

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Get!
今回の応募でそれぞれ**400**ポイントつきます!
今すぐHPへGo! ▶▶▶ www.yutolife.com

記録表の付け方

＜体重を計ろう! キャンペーン＞
P.15上部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すすめです。
達成基準: 25日以上体重を計った方

＜ウォーキングキャンペーン＞
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P.15下部のすぐろくのマスを塗りつぶしてください。 ※歩数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。
達成基準: 1日平均10,000歩以上歩いた方

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しました。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
健保ホームページTOP → 広報誌[Entree] → 「体重を計ろうキャンペーン」PC版ダウンロード

キャンペーン実施報告書(提出用)
※どちらか1つのキャンペーンを達成していれば応募できます

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 実施期間の中の体重変化はどうか? < 増えた・減った・変化なし(維持できた) >
※該当するものに○してください。

Step1: 累計歩数を計算しましょう!

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

1日平均 $\frac{\text{累計歩数}}{31} = \text{歩!}$

Step2: 1日の平均歩数を計算しましょう!

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	目標達成証明者		(証明者は職場の同僚、家族等とする)		
氏名					

◆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

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

計測した体重をプロットし、スタート体重、1カ月後の目標体重を記入してチェックしましょう!

スタート時の体重 kg

1カ月後の目標体重 kg

月 日 () スタート!

富士山に到着! ゴール!!

START (東京)

品川

小田原

横浜

二子

GOAL (富士山)

※1マスにつき10,000歩です。
※このページは提出の必要はありません。

東京・その内 健保から歩いて 富士山をめざします!

カンタン 10分 朝ごはん



巣ごもり卵トースト

トーストにキャベツと卵をのせて焼くだけ！

1人当たり	
エネルギー	たんぱく質 …… 16.2g
	脂質 …… 22.3g
	炭水化物 …… 43.8g
455 kcal	塩分 …… 1.4g

●材料



- 食パン(4枚切り) …… 1枚
- カットキャベツ …… 30g
- 卵 …… 1個
- 塩・こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ1

●作り方



- ① カットキャベツを中心をあけるようにして盛り付けます。
- ② 中心に卵を落とし、フォークなどでくずし、塩・こしょうをふります。
- ③ キャベツの上にオリーブオイルをかけてトースターで焼きます。

Point

- 卵はフォークなどでくずすことで早く火が通ります。
- 5分で半熟に仕上がります！



飲む野菜ヨーグルト

カンタン混ぜるだけ！

1人当たり	
エネルギー	たんぱく質 …… 4.2g
	脂質 …… 3.1g
	炭水化物 …… 11.6g
90 kcal	塩分 …… 0.1g
<small>(はちみつ +29.4kcal)</small>	

●材料

- ヨーグルト …… 100g
- 野菜ジュース …… 100ml
- はちみつ (お好みで) …… 10g

●作り方

- ① ヨーグルトをスプーンで混ぜておきます。
- ② 野菜ジュースを入れて混ぜます。お好みではちみつもどうぞ♪



パセリやミントを
散らしてもOK!

編集後記

新年度を迎え、アントレも新たなスタートを切りました。4月は気持ち新たに、何かを始めるにはピッタリの時期です。このタイミングを逃す手はありません。「健康は1日にしてならず」です。毎日をイキイキと過ごすため、普段の生活にカラダメンテナンスをプラスしませんか？ 5月には体重を計ろう！&ウォーキングキャンペーンが始まります。キャンペーンに参加し貯まったMHP21ポイントで自分にご褒美！というのはいかがでしょう。ぜひご活用ください。(健保M)



レシピ考案:三菱電機ライフサービス(株)
湘南支社フードサービス部
栄養士 石垣 彩子

朝ごはんは一日を元気に過ごすためのエネルギー源です。時間のない朝でも、簡単でバランスの良いメニューを食べて一日をスタートさせましょう。