

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>

メキシコの朝は、たっぷりフルーツ

メキシコの朝ごはんはたくさんのフルーツ。
パパイヤやマンゴスチンなどが多く食べられています。

パハ(メキシコ)

MHP21ステージⅢ
目標達成に向けて再始動 ————— 02
2017年度
MHP21推進ポスター優秀作品発表 — 04

大募集！健康レシピコンテスト ——— 07
【大好評】アンガーマネジメント ——— 08
保険証更新のお知らせ ————— 10

けんぽ広報誌
No. **96**
2017 / SUMMER

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。

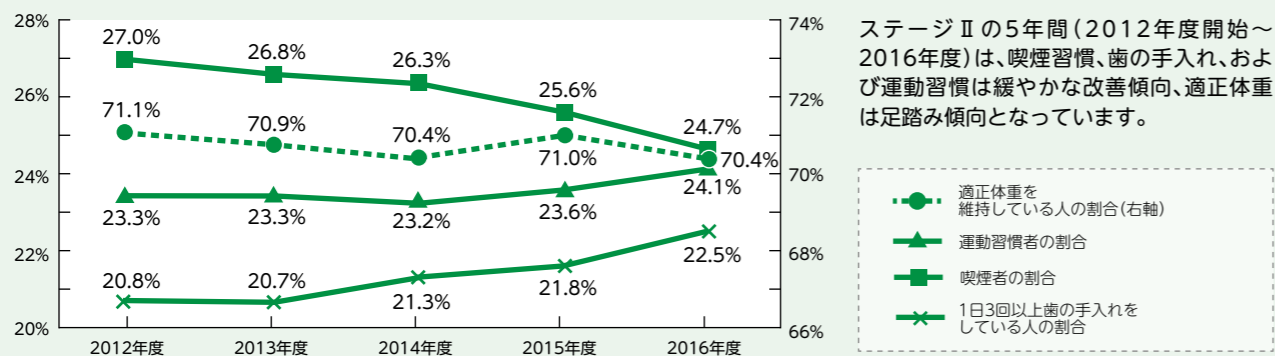
特集 MHP21 ステージⅡの健康調査結果

MHP21 ステージⅢ 目標達成に向けて再始動!!

現役従業員の皆様を対象に実施したMHP21ステージⅡの健康調査結果をお伝えします。2016年度の回答率は96.5%と過去最高を更新しました。毎年ご協力いただきありがとうございます。MHP21ステージⅡでは、それぞれの事業所がより自主性を持って活動に取り組み、目標達成に向けた活動を展開いただきました。今号では、MHP21ステージⅡ期間の健康調査結果の報告をします。



ステージⅡ期間の結果推移



各項目の目標達成状況を見てみよう!

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)



2017年度最重点項目

適正体重



MHP21 ステージⅢ目標 **73.0%**以上 ステージⅡ結果 (12年度71.1%) **70.4%**

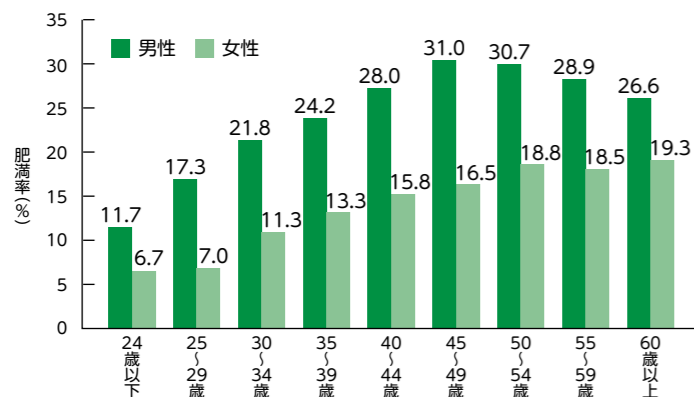
BMI(体格指数)が18.5以上25.0未満に入る体重を維持している人の割合

※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40.0%(13年度50.0%)
関係会社 15/103 事業所達成率14.6%(13年度12.3%)
※13年度から集計開始

2016年度年代別男女別肥満割合



ステージⅡ 5年間を通して足踏み

対策 体重が少しずつでも増えていたら要注意! たいしたことはない、と思っているうちに元に戻すことはとても難しくなります。年2回の「**毎日体重を計ろう! キャンペーン**」を利用して体重測定を習慣化しましょう。また、適正体重の維持には運動と食事のコントロールが基本となるため、ステージⅢでは食生活の見直しを図ります。新規施策として**健康レシピコンテスト(本誌P.6~7参照)**を実施します。ぜひ、ご参加ください。

2016年度の結果から、40代から50代男性の3人に1人は肥満となっています。



運動習慣



MHP21 ステージⅢ目標 **39.0%**以上 ステージⅡ結果 (12年度23.3%) **24.1%**

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(1時間以上)歩行している人の割合

目標達成事業所数

三菱電機 0/40 事業所達成率 0%(13年度0%)
関係会社 2/103 事業所達成率1.9%(13年度0%)
※13年度から集計開始

ステージⅡ 開始から3年間は足踏み、15年度、16年度は2年連続改善!

対策 ステージⅢから**歩く時間**も目安として明記されました。歩数または時間を、活動量計や携帯電話、腕時計などを活用して計ってみましょう。



喫煙習慣



MHP21 ステージⅢ目標 **20.0%**以下 ステージⅡ結果 (12年度27.0%) **24.7%**

喫煙している人の割合

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22.5%)
関係会社 15/103 事業所達成率14.6%(13年度10.4%)
※13年度から集計開始

ステージⅡ 期間で改善率トップの項目

対策 強い意志がなくても禁煙はできます。「やめてみようかな」の言葉が思い浮かんだら、チャンスです。1人でチャレンジもよし、医療機関(禁煙外来)や健康増進センターの利用もおすすめです。



歯の手入れ習慣



MHP21 ステージⅢ目標 **25.0%**以上 ステージⅡ結果 (12年度21.8%) **22.5%**

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・口腔リンスなどを含む

目標達成事業所数

三菱電機 19/40 事業所達成率47.5%(13年度20.0%)
関係会社 32/103 事業所達成率31.1%(13年度28.3%)
※13年度から集計開始

ステージⅡ 期間中着実に改善

対策 「食べたら磨く」を習慣化しましょう。外出先やお昼休みなど、歯を磨く時間がない場合は、口腔リンスなどによる手入れも有効です。秋には「**1日3回歯の手入れをしようキャンペーン**」が新たに始まりますので、ぜひご参加ください。



MHP21ステージⅢでは、アントレ春号(No.95)でご報告したとおり、活動5項目のうち「**ストレスレベル**」を「**睡眠**」に変更し、良質な睡眠の確保に向けて取り組みます。

※ストレスレベルについては、16年度より「労働安全衛生法」が改正され、労働者が50人以上の事業所では年1回のストレスチェックが義務づけられたため、全体結果を非公開にしています。



2017年度より開始された経済産業省「**健康経営優良法人認定制度**」の大規模法人部門「**ホワイト500**」において、**三菱電機株式会社**が認定を受けました。

2017 健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

「健康経営優良法人認定制度」とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を顕彰する制度です。



推進ポスター
募集キャンペーン

2017年度 MHP21 ステージⅢ活動

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。

Congratulations!

最優秀賞



優秀賞



三菱電機(株) 姫路製作所
黒田 英子 様



(株)ダイヤモンドパーソナル
平野 仁菜 様

佳作



三菱電機(株) 神戸製作所
長岡 美幸 様



三菱電機(株) 姫路製作所
西元 暢絵 様



三菱電機メカトロニクス
エンジニアリング(株)
渡邊 美有 様

三菱電機ライフサービス(株) 福岡支店

中島 記江 様

受賞コメント

受賞の知らせを聞いて、まさか賞をいただけるなど思っていなかったのがビックリしています。この作品を制作するきっかけは、帰省した息子からの「太ったねー」の一言。自分でも気にしていただけにショックでした。ひとりでは続かないことも家族や友達と行えば楽しく達成できるとの思いから、5つの重点項目をバルーンに描き、楽しい雰囲気仕上げました。



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。来年はより多くの皆様のご応募、お待ちしております。

- | | | | | | |
|----------|---------------|----------|------------------------|----------|-----------------|
| 大岡 京奈 様 | 三菱電機(株) 神戸製作所 | 木谷 朱里 様 | 三菱電機(株) 姫路製作所 | 山本 莉子 様 | 三菱電機システムサービス(株) |
| 上田 裕子 様 | 三菱電機(株) 神戸製作所 | 大塚 珠子 様 | 三菱電機(株) 系統変電システム製作所 | 倉益 由江 様 | 三菱電機システムサービス(株) |
| 合田 紀子 様 | 三菱電機(株) 神戸製作所 | 大塚 涼太郎 様 | 三菱電機(株) 系統変電システム製作所 | 森原 弘和 様 | 三菱電機システムサービス(株) |
| 山野 えり佳 様 | 三菱電機(株) 神戸製作所 | 古屋 紀 様 | 三菱電機(株) 三菱テクニカ(株) | 田村 裕之 様 | 三菱プレジジョン(株) |
| 長谷川 花歩 様 | 三菱電機(株) 神戸製作所 | 川口 真由美 様 | (株)ダイヤモンドパーソナル | 橋本 はるよ 様 | 三菱電機ライフサービス(株) |
| 松本 祐希 様 | 三菱電機(株) 中国支社 | 山村 賢二 様 | 三菱電機インフォメーションネットワーク(株) | | |
| 栗原 麻子 様 | 三菱電機(株) 中国支社 | 山本 愛莉 様 | 三菱電機システムサービス(株) | | |

※被扶養者

これが私たちの禁煙チャレンジ!

三菱電機健康保険組合ではMHP21活動開始当初より禁煙・受動喫煙防止に取り組んできました。2020年東京オリンピック・パラリンピック開催や社会的要請の高まりを踏まえ、MHP21ステージⅢにおいても、引き続き、禁煙・受動喫煙防止を推進していきます!

※三菱電機では健康経営企業の実現を目指し、5ヶ年計画の中で喫煙対策を強化・徹底していくことが提言されました。

受動喫煙防止対策はなぜ必要??

タバコの煙には、本人が吸い込む煙の主流煙、タバコの先から出ている煙の副流煙、吸った人が吐き出す煙の呼出煙の3種類があります。タバコを吸ってはいないのに副流煙や呼出煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と呼びます。副流煙には主流煙の何倍もの有害物質などが含まれ、さまざまな健康被害を引き起こします。そのため、受動喫煙防止対策が必要です。



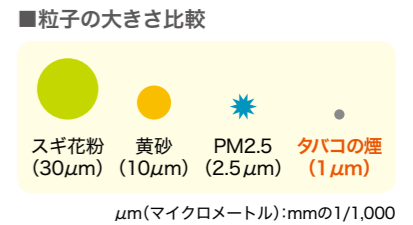
■受動喫煙の影響

	主流煙	副流煙
タール	1	3.4倍
ニコチン	1	2.8倍
一酸化炭素	1	4.7倍
アンモニア	1	46.0倍

※厚生労働省「タバコのリスク「主流煙と副流煙」より編集

吸っている本人はもとより、周りの人に大きな影響を与えています!

喫煙後4分間は吐く息にタバコの成分が大量に排出されます。また、タバコの粒子は非常に小さな粒子のため、換気扇下やベランダでタバコを吸っても部屋に入り込んでしまいます。また、空気清浄機を使用してもタバコの有害物質の除去はできず、受動喫煙を防止することはできません。



禁煙にチャレンジしませんか??

タバコをやめる環境が整いつつある今が禁煙のチャンスです。何歳であっても、喫煙年数が長くても、禁煙に遅すぎるということはありません。自分にあった禁煙方法を見つけるところから始めてみましょう。

自分の意志

- 禁煙宣言
- 周囲のサポート

禁煙グッズ

- ニコチンガム
- ニコチンパッチ

※薬局で購入できます。

禁煙外来

- 医療機関を受診

※保険診療で治療が受けられます。

禁煙・受動喫煙防止活動を推進していきます!

2017年度 MHP21 禁煙推進活動



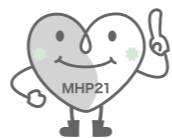
- 健康増進施設(体育館)全面禁煙
- 禁煙教室など禁煙啓発活動への費用補助
- 禁煙啓発ポスターの配付

三菱電機健康保険組合被保険者のうち「6,700人」に禁煙意向があります!

2016年度MHP21健康調査結果では喫煙者のうち約7%(約6,700人)が「喫煙習慣があるがやめる気あり」と回答しています。この機会に「禁煙にチャレンジ!」しましょう。

2017年度最重点項目

「適正体重の維持」～みんなで目指そうスマートライフ～ 新規施策が始まります!



MHP21ステージⅢ初年度である2017年度では、「適正体重の維持」に向けて取り組みを強化します!
MHP21ステージⅡでは、適正体重の維持・改善のため「体重測定」「運動習慣」の習慣化を促す活動を展開してきましたが、健康調査結果では「適正体重の維持」の割合は足踏み傾向です。
適正体重を維持するには、食事管理も大切なことから、MHP21ステージⅢより新たに「食習慣」に着目した施策を展開します。

適正体重を知っていますか?

自分の適正体重は、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指標で知ることができます。

BMIの出し方 **BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]**

適正体重の出し方 **適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22**
例) 身長170cmの人の適正体重 : 1.7 × 1.7 × 22 = 63.58kg

BMI(kg/m ²)	体格判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

適正体重を維持しましょう

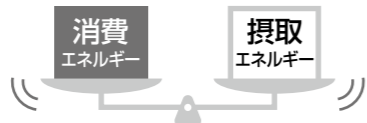
体重管理は健康と栄養状態の目安として重要です。私たちの体は私たちが食べたものでつくられています。1日3食の規則正しい食生活は、快適な体内リズムの維持につながります。さらに、バランスのとれた食事は健康な体の土台となります。心身の健康のためにも、規則正しくバランスのよい食事を心がけ適正体重を維持しましょう。

適正体重の維持には食事と運動のコントロールが基本

BMI 18.5未満の人

栄養バランスの取れた食事と適度な運動をすることによって適正体重に近づけることが大切です。

BMI 18.5以上 25未満の人



BMI 25以上の人

食事で摂取するエネルギー量のコントロールと、適度な運動をする(消費エネルギーより摂取エネルギーを小さくする)ことによって適正体重に近づけることが大切です。

POINT

食事や運動のコントロールは、日常生活の中で、少し意識をしながら無理なく簡単に続けられることがポイントになります。人によって適正体重が異なりますので、自分の体に合わせた体重管理が大切です。

健康レシピコンテスト開催! ※右ページをご参照ください。

ステージⅢの新たな取り組みとして、「食習慣」に着目した新規施策「健康レシピコンテスト “あなたの健康レシピを教えてください”」を開催いたします。

体に良い食生活を送りたいと思っても、日頃私たちは同じようなものや好きなものを取りがちです。また、一言で「バランスのよい食事」といっても、年齢や生活スタイルなど人によって異なります。

そこで、毎日の献立に取り入れているヘルシーポイントについて教えてください! 皆様がヘルシーと考えるアイデアあふれるレシピをお待ちしています。



あなたの健康レシピを教えてください

食卓が笑顔になるアイデアあふれる「あなたの健康レシピ」をご紹介します!
入賞された方にはMHP21ポイント**10,000ポイント**贈呈します!



募集要項

- 対象者 …………… 三菱電機健康保険組合加入者全員(一般・特退・任継の被扶養者含む)
- 2017年度テーマ … 「あなたの健康レシピを教えてください」
- 作成単位 …………… 主菜(おかず)1品 ※1プレートでも可
※炭水化物(ご飯、パン、麺類)を使用していない場合は、共通してご飯またはパンおよび汁物がつくと仮定
- 応募方法 …………… 下記必要項目についてもれなくご記入いただき、料理写真(写真裏面にお名前をご記入ください)を同封のうえ、ご応募ください。※書式は問いません。

- 応募者**
- ① 保険証記号・番号
 - ② 氏名
 - ③ 連絡先(住所・電話番号)

- レシピ**
- ① レシピ名
 - ② ヘルシーポイント
 - ③ 材料と分量
 - ④ 作り方

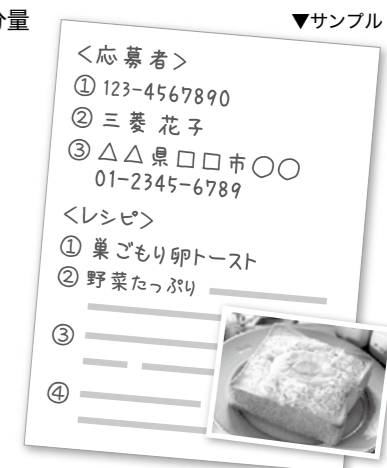
郵送の場合の送付先

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-3
三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 宛
TEL: 03-3218-3122

社内便(私送)の場合の送付先

本社気付 三菱電機健康保険組合 保健事業推進課 宛

- 応募締切 …………… 2017年8月18日(金)



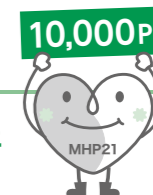
審査基準

次の6つのポイントについて審査を行い、レシピをもとに再現し入賞作品を決定します。

- ① オリジナルレシピであること
- ② ヘルシー度 ※塩分控えめ、脂肪控えめ、カロリー控えめ、野菜たっぷり、カサ増し、栄養価UP など
- ③ 見た目
- ④ 作りやすさ
- ⑤ 美味しさ(試食)
- ⑥ 手に入りやすい食材を使用していること

発表&副賞

「Entrée」(アントレ)へのレシピ掲載 & MHP21ポイント**10,000ポイント**贈呈



スケジュール

2017年8月	2018年1月	2018年4月
応募締切	アントレ冬号 受賞者の紹介	アントレ春号 受賞レシピ紹介 (春号から4回掲載予定)

<注意事項> 応募レシピの著作権は三菱電機健康保険組合に帰属します。掲載時には、応募レシピをもとに事務局で撮影した画像を使用いたしますので、ご了承ください。応募にあたり使用した食材費などについては自己負担となります。

知っ得!

アンガーマネジメント

第4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93号よりシリーズでお伝えしています。(以前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)

日常生活の中でついイライラしてしまうことは誰にでもあるのですが、そんなときに感情をストレートに伝えてしまえば、必ず相手は反発してきます。今回は日常生活でありがちなケースを例に挙げ、上手く伝える方法をお伝えします。

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。

仕事編

1 何度も同じミスを繰り返す部下に注意をしたい



イライラ
おい! また間違ってるじゃないか! この前も言ったよな。何度言ったらわかるんだよ!

悪対応

資料できました!



ちっ、いつもうるさいなーっ



POINT

イライラして叱った場合、直してほしいところがうまく伝わらず、こちらの感情をぶつけても当人に改善しようという気持ちが起こりません。過去の話は持ち出さず、**現在の問題だけに焦点を当て、失敗を無くすためにどうしたら良いか本人に解決策を考えてもらいましょう。**



資料の作成をありがとう。残念ながら一部(この部分)修正が必要だね。どんな感じに修正したら良いと思う?

良対応

2 指示がコロコロ変わる上司に対する対応



はい、課長、大至急作成します

メル田くん、例のプロジェクトはA案でいこう、大至急作成して



3日後...

メル田くん、例のプロジェクトはB案ね



え? は、はい... もう半分まで作ってるんですが...

悪対応

またかよ、なんでいつもコロコロ変えるんだよ。くそっ

POINT

上司が指示を忘れていたり、言われたまま溜め込むのは良くありません。前回の指示、今回の指示の**再確認、変更理由など確認**してみましょう。



- 確認してもよろしいですか? 前はA案と言われていたのですが、今回B案に変更でよろしいでしょうか?
- 変更になった理由を教えてくださいませんか?

良対応

プライベート編

1 恋人が約束をドタキャンした



今日の映画楽しみね~

ゴメン、急な仕事が入って行けなくなった...



は? 何よ! 準備してたのに!

悪対応

こっちだって急に呼び出されたんだよ!



POINT

相手の事情を**冷静に聴き**、「残念な気持ち」を**素直に伝え**ましょう。どれだけ楽しみにしていたかも**具体的に伝える**と良いでしょう。



急にどうしたの? 仕事で何かあった? 残念だな~。すごく楽しみにしていたんだけどな~

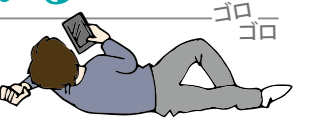
良対応

2 夫が家事を手伝わずに自分だけゴロゴロしている



イライラ
何でいつも手伝ってくれないの? 家事は女がやるものだと思うているの!? 少しは手伝いなさいよ! 気が利かないわね!

悪対応



POINT

相手に**悪気がない**ことは心得、相手が手伝わないことに対して**非難はしない**ようにします。何をやってほしいのか**具体的に**お願いします。



- 今キッチンの掃除で手が離せないから洗濯物をたたんでもらえないから
- 朝は子どものことでバタバタしているからゴミ捨てをしてくれると助かるわ~

良対応

3 妻が友人の夫と比較する



今日も残業だから遅くなるよ

今日何時に帰ってくるの?



何だよその言い方は! 仕方ないだろ! はいはい、どうせ俺はダメな旦那だよ!

悪対応

メル美ちゃんの旦那さんは、毎日仕事を早く終わらせて家事を手伝ってくれるそうよ



POINT

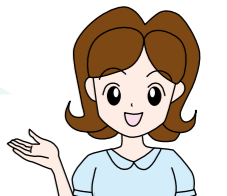
自分が批判されたというよりも、**他人と比較されたことでイライラ**してしまいました。**自分は自分**と考え、自分が**努力していること**、人と比較してほしくないことを伝えましょう。



僕は今、一生懸命仕事を頑張っているから、それは認めてほしいな~

良対応

いかがでしたか? 仕事でもプライベートでもついイライラしてしまうことはありますね。それに振り回されてエネルギーを消費するのはもったいないことです。価値観を一時的に振りかざさずに自分の考えや思いをソフトな口調でスマートに伝え、少しでも良くなる解決方法を一緒に考えるのもアンガーマネジメントのひとつです。次号は具体的な対処術をお伝えします。



健保からのお知らせ

古い保険証は返却してね!



1 有効期限満了のため、保険証が新しくなります

有効期限満了を迎えるため、今年の9月から順次、加入者(被保険者及び被扶養者)全員に対して新しい保険証を交付いたします。新しい保険証は、現在の保険証とは色が変わります。なお、現在お持ちの旧保険証は、**新保険証と差し替えのうえ、必ずご返却願います。**

注)「高齢受給者証」、「特定疾病療養受領証」、「健康保険限度額適用認定証」、「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」は、その各証の有効期限までご使用いただけます。有効期限が切れた後、**健保組合へご返却ください。**

新保険証の交付スケジュール

- 2017年 9月初旬以降：現役の被保険者の方(お勤め先の事業所経由)
- 2017年11月初旬以降：任意継続・特例退職被保険者の方(お住まいの住所に郵送)

新保険証の交付や旧保険証の返却などの取り扱いの詳細については、事業所宛の通知またはお届け時の同封書類を通じてご案内いたします。

2 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け付けいたします。つきましては、**7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	半年払い(10月~翌年3月)	2017年 7月31日
半年払い(4月~9月)	月払い (10月以降)	

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、医療機関の案内など
- 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。
<https://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

海外ヘルスサポート

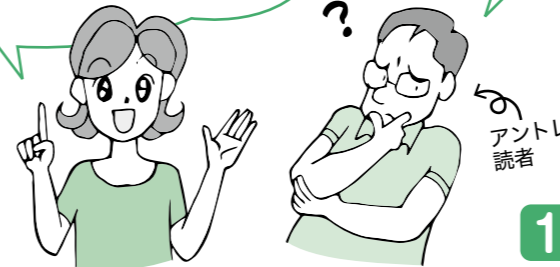
海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の電話番号にお申込みください。**0422-70-1379** (KDDI専用回線)

教えてメルポ! かしこい患者になる秘訣 シリーズ

第11回 知って得する受診の秘訣!

アントレ読者の皆さん!
突然ですがクイズです。
どのような病気でも専門医が多く、
設備の充実している大きな病院に
行くべきでしょうか?

えーっと
どうだったっけ?



答えは **×**
正解は下の
解説1を見てね!

医療費は
削減したいわ!



それでは第2問!
現在の治療に不安を感じたら、
いくつかの病院を受診して
みるべき?

うーんと...



答えは **×**
正解は下の
解説2を見てね!

皆もかしこい患者を
目指してね!



解説 1

紹介状なしで大きな病院に行くと、初診時選
定療養費として、診察費とは別に料金負担を求
められることがあります。

特に、紹介状なしで特定機能病院※やベッド数500床以
上の病院に行くと、診察費とは別に5,000円以上の支払
いが義務づけられました。緊急時を除き、まずはかかり
つけ医を受診することをおすすめします!

※特定機能病院:高度な医療の研究・治療、医師の研修にあたる病院

かかりつけ医やかかりつけ薬局をもとう!

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理をサポート
してくれる身近なお医者さんのことです。
かかりつけ医を見つけておくと、必要に応じて他の医療機
関を紹介してくれるなど、いざというときに安心です。
また、「かかりつけ薬局」をもつと、薬の重複による副作用を
未然に防いだり、ジェネリック医薬品への切り替えも相談
しやすくなります。

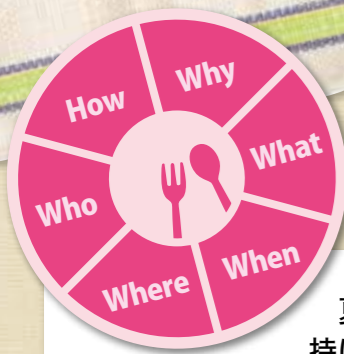
解説 2

同じ症状で複数の病院を受診することを「はしご受診」といいます。

いろいろなお医者さんを転々とすると、検査やお薬が重複し体に悪影響を与えたり、余計な費用がかかるこ
ともあります。現在の治療に不安を感じたときは、自己判断せずに、まずは主治医に相談しましょう!

はしご受診の 医療費の一例

受診回数	1つの病院を受診した場合	3つの病院を受診した場合
1回目	初診料2,820円+検査料など	初診料2,820円+検査料など
2回目	再診料720円	初診料2,820円+検査料など
3回目	再診料720円	初診料2,820円+検査料など
合計	4,260円+検査料など	8,460円+検査料など



朝ごはん5W1H

夏は食欲が落ちやすい時季ですが、栄養不足は夏バテの原因にも。暑い夏こそ体調維持に朝ごはんは大切です。毎日朝ごはんを食べる習慣をつけることで体調が整います。朝ごはんを一日のエネルギーをチャージしましょう！



いつ、どこで食べるのか？

朝ごはんは「いつでも」、「どこでも」手軽に！

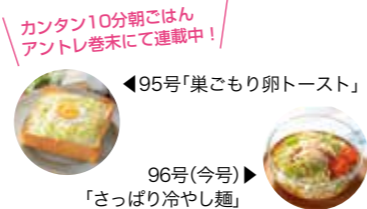
朝ごはんは、家で食べるだけでなく通勤や始業前など「いつでも」、駅や会社など「どこでも」食べられます。ライフスタイルや体調など自分に合った食べ方を見つけてみましょう！



食べたいけれども時間がない方へ… 自宅でカンタン朝ごはん

朝は、少しでも長く寝ていたいけれど、朝食をとらないと昼までもたない…そんな方は、自宅でカンタン朝ごはんがおすすめ！ごはんやパンに一品追加するだけでカンタン朝ごはんの完成です！

POINT 晩ごはんのおかずをちょっと残す！
サラダや煮物など夕食のおかずを少し残してごはんやパンにあわせるだけでカンタン朝ごはんの完成です！



いただきます
カンタン10分朝ごはん
アントレ巻末にて連載中！
◀95号「巣ごもり卵トースト」
96号(今号)▶
「さっぱり冷やし麺」



準備が面倒な方へ… 通勤途中でも朝ごはん

朝から料理は大変そうだし時間もないし…という方は、準備も後片付けもいらない外食でもOK！通勤途中や駅構内の「朝定食」や「立ち食いそば」などの朝食メニューなどお得な朝食セットが充実しているお店を見つけてみましょう。

POINT おすすめは電車を降りる「着駅」。
食べ終わったら職場や学校まですぐ向かえます！



よし、駅ナカで食べていこう！
野菜があるとさらにGOOD！
例) 鮭定食・山菜そば・トーストセット



食欲がなく、食べられないという方へ… 会社や学校などで朝ごはん

朝起きてすぐには食欲がなく食べられないという方でも、会社や学校に到着した後は体も胃腸も目覚めます！コンビニや駅の売店などおにぎりやサンドイッチを買って、始業前に手軽に朝ごはん！

POINT 野菜ジュースや果物を追加すれば、さらにバランスアップ！
手軽な栄養補助食品もおすすめです。



しっかり食べて頭をフル回転！
例) おにぎり・野菜ジュース・サンドイッチ・栄養補助食品

巻末の「カンタン10分朝ごはん」もぜひ参考に！

保養所のHOTなNEWSをお届け！

和歌山県／南紀白浜
紀望館

こんにちは！



紀望館支配人の木原 佳士弘と、副支配人の寛座 和代です。今回は、紀望館と南紀地方の魅力をご案内させていただきます。

好アクセス! 館内リニューアル

2015年7月12日に紀勢自動車道(無料区間)が開通し、上富田IC降車後5分で紀望館到着と大阪方面からのご利用が大変便利になりました。館内は25年目リニューアル工事に伴い、客室、大浴場、ロビーと新しくなりご好評いただいております。



客室 大浴場脱衣所 ロビー



この夏おすすめ! 「料理長特選2色鍋コース」

紀州梅鯛ともち豚を使用した、さっぱりと仕上げたみぞれ鍋と、トマトの酸味と旨みをいかした料理長特製トマト鍋をご用意いたしました。2種類の味わいを同時にお楽しみいただける2色鍋で暑い夏を吹き飛ばしましょう。

※紀州ブランド梅鯛は和歌山名産梅鯛エキスをエサにし、南紀の綺麗な海で生まれ、さっぱりとした脂、歯ごたえ、旨みなど上質な味わいです。

8階レストランからの展望

8階のレストランから見える夕日もきれいです。お料理と共にお楽しみください。



まだまだある! 和歌山県の魅力

紀望館★

疲れた体を癒してくれる温泉もあり、足を伸ばせば世界遺産熊野古道、高野山、本州最南端潮岬、橋杭岩、クジラの町太地町や映画にもなったエルトゥール号のトルコ記念館など、海と大自然がいっぱいの南国リゾートです。

円月島や千畳敷、三段壁などの景勝地

● 円月島

● 白良浜

● 千畳敷

● 三段壁

関西でも有名な一番人気の白良浜

南紀白浜空港

パンダで人気のアドベンチャーワールド

アドベンチャーワールド
TEL. 0570-06-4481

ぜひ紀望館にお越しいただき和歌山の魅力を満喫し、南紀の味覚をお楽しみください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

夏はご注意! 蚊と熱中症

暑い季節に気をつけるべき病気の中には、蚊を介してうつる病気と熱中症があります。どちらも予防が大切ですので、自身の行動を踏まえてしっかり対策しましょう。



三菱電機 鎌倉製作所
健康増進センター
産業医 清水 少一



意外と知らない? 蚊のあれこれ

1 蚊を介してうつる病気

蚊を介してうつる病気(感染症)には、ウイルスが原因の疾患として近年話題になったデング熱、ジカウイルス感染症の他、日本脳炎、黄熱、チクングニヤ熱、寄生虫が原因の疾患としてマラリア、フィラリアなどがあります。

Column 海外旅行に行く人必見! 必要に応じてワクチンで予防を!

蚊を介してうつる病気である日本脳炎と黄熱はワクチンで予防ができます。日本脳炎は国内でも発生しています。特に北海道生まれの方や2003年~2008年頃に生まれた方、50歳以上の方など予防接種を受けていない人は免疫が不十分な場合があるので、母子手帳の確認や追加の予防接種をおすすめします。

また、蚊を介してうつる病気に限らず、海外では地域や季節により気をつけるべき病気が違いますので海外に行く際には検疫所のサイト*などで調べましょう。

地域別の予防接種推奨(抜粋)

	蚊を介してうつる病気		その他の感染症		
	日本脳炎	黄熱	A型肝炎	狂犬病	破傷風
西ヨーロッパ					○
東南アジア	○		○	○	○
中南米		○	○	○	○

*参考:厚生労働省検疫所 <http://www.forth.go.jp/>

2 蚊に刺されるとなぜかゆい?

蚊は血を吸う前に、血がすぐに固まってしまうように自らの唾液を注入します。人はその唾液に対してアレルギー反応を起こすため、刺されたところが腫れ、かゆくなります。

3 虫除けの選び方、使い方

屋外で蚊に刺されないためにもっとも有効な手段は虫除けです。効果が証明されているディート(DEET)という成分が配合された虫除けを使いましょう。ローションタイプやスプレータイプなどさまざまな製品が販売されています。蚊以外でも吸血する虫には共通して効果があり、ヒルにも有効です。また、屋内では昔ながらの蚊帳が最も有効と考えられています。



ディート 使用上の 注意

- 日焼け止めと併用する場合は、**日焼け止めに先に塗る**
- 有効時間毎に**塗り直し**する(ディート濃度10%あたり2時間が目安)
*乳幼児に使用する場合は、使用上の注意をよく確認しましょう。

意外と知らない? 熱中症のあれこれ



1 熱中症とは

暑くなると人は汗をかき、汗が蒸発するときに熱が出ていくことで体温を一定に保ちます。この調節の範囲を超えて体温が上がったり、大量の発汗で体に必要な水分や塩分が出過ぎたりすると熱中症になってしまいます。熱中症を放っておくと命の危険もあるため、注意が必要です。

2 熱中症になりやすい人

- 暑さになれていない人
- 高齢者と幼児
- 持病のある人や肥満の人
- 体調が悪い人(二日酔いなどを含む)



3 熱中症にならないために

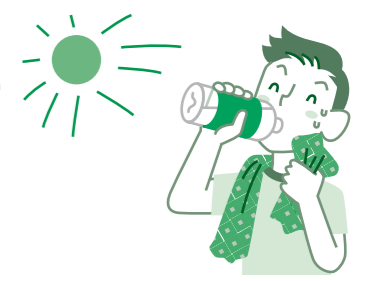
暑さを避ける

- 直射日光を避けるため、屋外では帽子や日傘を利用しましょう。
- 外出先の暑さを確認しましょう。気象庁や環境省が暑さの予想を詳しく出しています。
気象庁 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/kuon/kurashi/netsu.html>
環境省 <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- 冷房などを利用して室温が上がりすぎないようにしましょう。



水分と塩分を補給

- 水分はこまめに補給しましょう。汗をかくときは必要な塩分の喪失を防ぐため、スポーツドリンクなどで塩分を一緒にとりましょう。
- 持病がある方はあらかじめ主治医と相談しておきましょう。

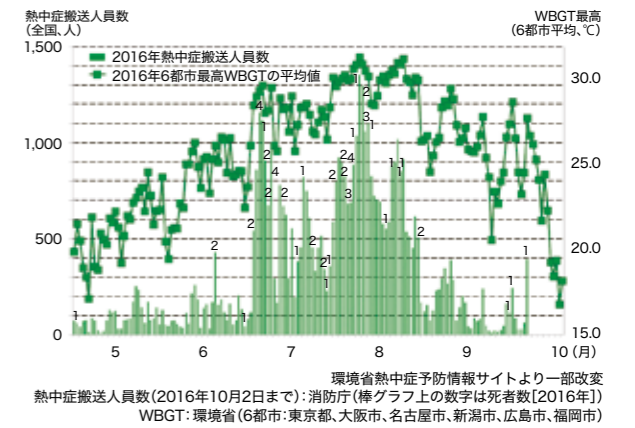


4 気温だけでは分からない「暑さ」

気温が同じでも湿度や日照の状況によって熱中症の危険性が異なります。これらを踏まえた指標として、暑さ指数(WBGT)があります。さらに運動などの活動内容によって注意が必要です。環境省の熱中症予防情報サイト*では各地域のWBGTの実況と予測が発表されていますので、お出かけの際などは参考にしてください。

*参考:環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>

最高暑さ指数(WBGT)の平均値と救急搬送人員数の関係



カンタン 10分 朝ごはん



さっぱり冷やし麺

水でほぐした麺に具をのせるだけ！

1人当たり	
エネルギー	たんぱく質 …… 28.1g
	脂質 …… 2.6g
	炭水化物 …… 49.0g
375 kcal	塩分 …… 2.4g

●材料



- チルド麺 …… 1袋
- ★あさり水煮缶 …… 1/2缶
- ★サラダチキン …… 30g
- ★水菜(レタス1〜2枚でも可) …… 1株
- ★プチトマト …… 1個
- 水 …… 200cc
- 麺つゆ(濃縮タイプ) …… 大さじ1

●作り方



- ★の具材をカットし、チルド麺を水でほぐし、よく水を切ります。
- 皿に①の麺を入れ、カットした★をのせます。
- ②に麺つゆと水を注ぎます。

Point

- あさり水煮缶は汁も使いましょう。
- あさりのうまみで塩分をひかえめにできます。
※サラダチキンはツナ缶でも可



アレンジレシピ 温・春雨スープバージョン

1人当たり	
エネルギー	たんぱく質 …… 22.1g
	脂質 …… 1.9g
	炭水化物 …… 24.5g
226 kcal	塩分 …… 1.6g

●材料

- 春雨(乾) …… 1人前15g
- サラダチキン …… 30g
- 水 …… 200cc
- 塩こしょう …… 少々
- あさり水煮缶 …… 1/2缶
- カット野菜 …… 100g
- 麺つゆ(濃縮タイプ) …… 大さじ1

●作り方

- 耐熱性容器に、上記の材料をすべて入れます。
- 電子レンジで600Wで6分加熱し、お好みで糸とうがらしをのせます。(分量外)



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

暑くて食欲のない朝には、喉ごしの良い冷たい麺でさっぱりと。あさりのタウリンは夏バテ予防に効果的!冷房で冷えた体には温かいスープもおすすです。

編集後記

暑い夏は食欲が落ちて栄養不足になりがちです。皆さん、朝ごはんを食べていますか? 体調維持に朝ごはんは大切です。毎朝何かを食べる習慣をつけて体調を整えましょう。前号より「朝ごはん5W1H」・「カンタン10分朝ごはん」と朝ごはんをテーマに連載していますので、自宅に持ち帰って朝ごはんの参考にしてください。(田電M-E)