

# 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



ホンモス



ピタ



ファラフェル



サラダ



ヨルダン

<写真解説>

## ヨルダンの朝は、栄養バランス抜群!

豆や野菜のペースト「ホンモス」をつけながらほおぼる「ピタ」というパンと、オリーブオイル、レモン、ザクロのドレッシングをかけた、パセリの香りが爽やかな野菜たっぷりのサラダ、そしてひよこ豆のコロッケ「ファラフェル」も王道メニュー。野菜や食物繊維が豊富な朝ごはんは、ぜひ参考にしたいですね。

注  
目  
!!

- 三菱電機グループ健康大会が開催されました — 02
- 2016年度MHP21ステージII 事業所表彰発表! — 06
- NEW** 1日3回以上歯の手入れをしよう! — 13

- 大好評** アンガーマネジメント — 08
- NEW** STOP! メタボリックシンドローム — 10

けんぽ広報誌

No. **97**

2017 / AUTUMN

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。



MHP21ステージⅢスタート!



# 三菱電機グループ健康大会が 開催されました

三菱電機グループヘルスプラン21(MHP21)活動が16年目に入りました。新たにステージⅢが始まる節目として、三菱電機グループ各社の安全衛生責任者・労働組合のトップが一同に会し、三者協働事業として強力に活動を推進・加速していくことを確認しました。

日時

2017年5月30日(火)

場所

MELONDIAあざみ野 大ホール

## 開会宣言



三菱電機株式会社  
専務執行役  
大隈 信幸



私がレポート  
します!



メルポ

## 会社代表挨拶



三菱電機株式会社 執行役社長  
柵山 正樹

## 「従業員の安全と健康」が重要な経営課題です

三菱電機グループは2002年から「MHP21活動」に取り組んでいます。従業員の健康増進が企業の高いパフォーマンスと業績向上につながると考えており、従業員の健康づくりを会社が積極的に支援する「健康経営<sup>\*</sup>」を引き続き推進していきます。

従業員の健康づくりを推進していくことは、医療費の抑制にとどまらず、生産性、創造性、企業イメージの向上にもつながります。

「健康経営」に対する意識がより一層高まり、従業員が生き生きと働き、家族を含めて充実した生活を送ることが三菱電機グループの益々の発展につながっていくと考えています。

柵山社長も積極的に健康づくりに取り組まれているそうです!



※健康経営

企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面にも大きな成果が期待できるという考えのもと、健康管理を経営的視点から考えて実践することとされています。

## 労働組合代表挨拶



三菱電機関連労働組合連合会 会長  
若林 国弘

## 健康で生き生きと働ける職場づくりを進めていきます

15年も前から健康経営に取り組んでいるMHP21活動は先進的な取り組みです。生活習慣を変えることは簡単なことではありません。まずは「体を動かしてみる」「体重を毎日計ってみる」そのようなきっかけを作り、仲間と励まし合って健康づくりを継続できるような活動を進めていきます。また、「心の健康づくり」も重要です。

労働組合としては、一人ひとりが将来にわたって、健康で生き生きと働ける職場、仲間を大切に、お互いが励ましあい、支え合って仕事を進めていける職場づくりに向けて、健康保険組合とともに活動していきます。

社員だけでなく家族も健康づくりを!



## MHP21活動の振り返りと今後の活動



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

## 適正体重、睡眠などの取り組みを強化していきます

15年間の活動の成果として、2012年に「体力づくり優秀組織表彰(文部科学大臣賞)」、2013年に「健康寿命をのばそう!アワード(厚生労働大臣優秀賞)」、2017年に「健康経営優良法人ホワイト500認定」など高い社会的評価をいただき、医療費への効果も出ています。ステージⅢも引き続き会社、労働組合、健康保険組合の三者協働での取り組みとし、個別アプローチ、家族への活動強化など、よりきめ細かな活動としていきます。

特に2017年度は長期悪化傾向にある「適正体重」を最重点項目とし、「みんなで目指そうスマートライフ」をサブスローガンとして活動を強化します。また、重点5項目のひとつである「ストレスレベル」を「睡眠」に変更し、新規施策を展開していきます。

2017年度は「適正体重」が最重点項目になりました!



## 「平昌オリンピックに向けて」

次回オリンピックは2018年開催の平昌オリンピック(韓国)です。

三菱電機鎌倉製作所に所属しているショートトラック小黒義明選手との対談や、オリンピック出場時のエピソード、スキーストックを使った健康法など、トップアスリートならではの観点で、楽しく興味深いお話をしていただきました。



(左)三菱電機鎌倉製作所 小黒義明選手



ストックを使った健康法

## 小黒義明選手をチェック!

紹介映像は、YouTube  
(<https://www.youtube.com>)内で  
「三菱電機 小黒義明選手」と検索!

三菱電機 小黒義明選手

## 健康講演会



スポーツキャスター  
荻原 次晴 さん

長野オリンピック(1998年)  
個人6位入賞・団体5位入賞

最後に全員で健康宣言を読み上げました!  
みんなで健康経営企業をめざしてがんばりましょう!!



## 健康宣言



三菱電機株式会社  
関係会社部長  
小池 宏之

## 健康宣言

健康の保持増進は、従業員及びその家族が将来に亘り幸せな生活を送っていくために欠かせないものであり、企業活動にとっても企業の活力を維持し、創造性を発揮する上で重要な経営基盤である。

医療費の増大は、医療システムを支える健康保険組合の保険料増加に繋がり、従業員・企業双方に影響を及ぼす。人口減少社会が本格的に到来した国内においては、国民の健康の保持増進は社会の活力維持のためにも大きな課題となっており、企業の健康経営の社会的意義は一層高まっている。

三菱電機グループでは他社に先駆け、会社、労働組合、健康保険組合の三者協働事業として、2002年度から三菱電機グループヘルスプラン21活動(MHP21活動)に取り組み、今日までグループ全体で大きな成果を上げてきている。活動スタート時に掲げた経営的意義や理念は社会的にも益々その重要性を増しており、ステージⅢ以降もグループ全体で強力に推進・加速していくことを確認する。

本大会を契機に、MHP21活動をはじめとした各種健康経営施策について、三菱電機、関係会社各社、労働組合、健康保険組合の関係者が一丸となって強力に推進し、従業員が安心して生き生きと働くことができる、安全・健康・快適な職場づくりに取り組む決意を新たにするとともに、将来に亘って健康経営企業グループの実現を図ることをここに宣言する。

三菱電機株式会社 三菱電機関連労働組合連合会 三菱電機健康保険組合



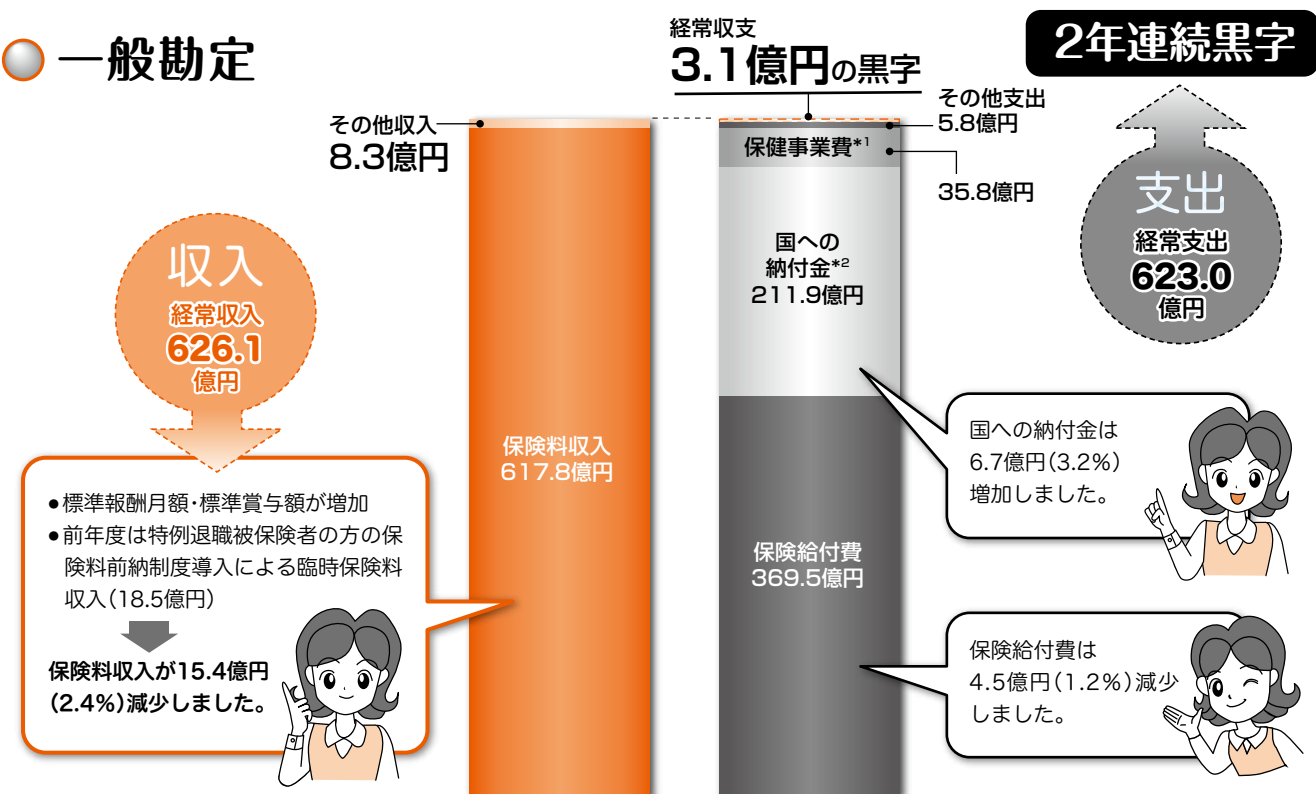


# 2016年度決算報告

健康保険料収入が減少するも、医療費の減少や高齢者医療に関する国への納付金の伸び率が鈍化したことで、経常収支が昨年同様黒字となりました。

去る7月25日に開催されました第124回健保組合にて、2016年度の収入支出決算が承認されました。保険料収入が減少するも、保険給付費(医療費など)の減少や国への納付金の伸び率が鈍化したことで、経常収支は2015年度に比べ16.2億円減少の**3.1億円(黒字)**となりました。経常収支は5年ぶり黒字化した昨年より**2年連続黒字**となりました。

## 一般勘定



### 基礎数値

区分	2016年度(A)	2015年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	118,446	119,449	▲1,003	-0.8%
平均標準報酬月額(円)	377,325	373,525	3,800	1.0%
平均標準賞与額(円)	1,758,086	1,738,525	19,561	1.1%

\*1 保健事業費:健康管理や健康づくりなどの事業に要する費用  
\*2 納付金:高齢者医療制度を支えるために健保が国へ支払うお金

2016年度決算では昨年より2年連続経常収支が黒字となりましたが、保険給付費(医療費など)や国への納付金の増加により、2017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、介護保険料収入の確保により、2.3億円の剰余金が発生しました。この剰余金は全額を翌年度繰越金として計上しました。

収入		支出	
科目	2016年度	科目	2016年度
介護保険料収入	6,151	介護納付金	5,925
その他収入	0.5	還付金	1.3
合計	6,152	支出合計	5,926

収支	
区分	2016年度
総収支	226

## 公告

5月30日に個人情報保護法が改正されたことに伴い、当健保の個人情報保護管理規程を以下のとおり改定しました。(下線部を追記・修正)

第1条(目的)  
本規程は、「個人情報の保護に関する法律」(平成15年5月30日・法律第57号。以下「法」という。 )及び「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(平成25年5月31日・法律第27号。以下「番号法」という。 )、「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」について、(平成29年4月14日保発0414第18号厚生労働省保険局長通知。以下「ガイドライン」という。 )  
<中略>

第2条(個人情報の定義)  
<中略>

3 本規程による要配慮個人情報とは、法第2条第3項に定める取扱いに特に配慮を要する記述等が含まれる個人情報をいう。  
4 死者に関する情報は、法の対象外であるが、ガイドラインに基づき、死者に関する情報が、同時に、遺族等の生存する個人に関する情報でもある場合には、当該生存する個人に関する情報となる。  
<中略>

第3条(個人情報の利用目的の特定と公表等)  
<中略>

2 健保組合は、あらかじめ本人の同意なく特定された利用目的の達成に必要な範囲を超えて、個人情報を取り扱ってはならない。ただし、利用目的と関連性を有すると合理的に認められる場合は、本人に対し通知又は公表することにより変更できるものとする。  
<中略>

第4条(個人情報の第三者への提供)  
法第23条第1項に定める第三者提供の除外事項等を除き、あらかじめ被保険者等本人の同意を得ないで、個人情報を提供してはならない。ただし、同条第5項各号に定める委託、事業の継承または特定の者との間で共同して利用する場合において、個人情報の提供を受ける者は第三者に該当しないものとする。  
2 当該個人情報が特定個人情報である場合、本人の同意有無にかかわらず、番号法第19条に定める場合を除き、提供してはならない。  
3 法第23条第1項に定める除外事項等ガイドラインⅢ7(1)に定める場合を除き、個人情報を第三者に提供する場合、様式第1号に定める記録を作成するとともに当該記録を提供した日から3年間保存しなければならない。  
4 法第23条第1項に定める除外事項等ガイドラインⅢ8(1)に定める場合を除き、第三者から個人情報の提供を受ける場合、様式第2号に定める記録を作成するとともに当該記録の提供を受けた日から3年間保存しなければならない。  
第5条(個人情報の適正な取得及び正確性の確保)  
3 法第17条第2項各号に定める場合を除き、あらかじめ本人の同意を得ないで、要配慮個人情報を取得してはならない。(3項追記)  
<中略>

第7条(個人情報取扱責任者、個人情報保護管理者及び個人情報保護管理担当者の責務等)  
<中略>

第14条 (外部委託)  
個人情報及び特定個人情報に関する処理は、次の各号に掲げる事項を契約書上に明記することを了承した業者に限り、外部委託することができる。  
(1)法令、関連通知及びガイドライン(当該個人情報が特定個人情報である場合には、特定個人情報ガイドラインを含む)を遵守し、個人情報の保護に万全を期すこと。また、契約期間終了後においても同様であること。  
<中略>

第16条(開示手数料)  
開示の請求に対しては以下の手数料を徴収する。  
<中略>

第22条(漏洩等の事故にかかる対策)  
健保組合は個人情報の重要性及び秘密性を十分理解するとともに、漏洩等の事故が発生しないよう、その予防対策や事故発生時の対応につきあらかじめ定めるとともに、常時事故防止に努めなければならない。  
2 漏洩等の事故が発生した場合、健保組合が定める対応のほか、ガイドラインⅢ4(5)に定める二次被害の防止及び事実関係の公表ならびに所管官庁への報告を速やかに実施するものとする。  
<後略>

**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!

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)

フリーダイヤル コールは みつびし  
**0120-568-324**

●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)





2016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、今年度で5年目となります。2016年度は5事業所が選ばれました。MHP21ステージIIでは、「健康優良賞」と「健康増進努力賞」の表彰に加え、新たに各年度に定めた「最重点項目」の目標達成にむけて、積極的に活動を推進し、優れた成績を上げた事業所に対して表彰する「年度目標優良賞」を追加いたします。

今後も更なる健康づくり活動に取り組んでいただき、健康寿命をのばしましょう!

## <表彰基準>

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の向上を定量的な評価としたうえ、MHP21健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。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、向上した事業所を「健康増進努力賞」として表彰します。

## <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。



## 健康優良賞

### 受賞された各事業所の声

1,000人以上の事業所

#### 三菱電機株式会社 稲沢製作所

今回、図らずも健康優良賞表彰をいただきましたこと、大変嬉しく思います。これは、様々な施策を愚直に取り組んできた結果だと受け止めています。中でも、運動習慣のきっかけ作りの健康セミナーや、特定保健指導による徹底したフォローアップを行ってきました。今後は健保組合員が自己の健康に意識を向け、自発的に一次予防に取り組むことができる環境作りをしていきます。また、MHP21ステージIIの集大成として受賞できたことを励みとして、ステージIIIへより一層取り組んでいきます。



体験ヨガ

運動習慣、大事です



300人以上、1,000人未満の事業所

#### 三菱電機株式会社 パワーデバイス製作所

「運動習慣者の割合を上げるためには？」このテーマについて試行錯誤しながら活動を行ってきました。そんな悩みを解消するために始めた施策が「健康習慣定着活動」と「歩け歩け運動」です。個の取組みから組織で取組む活動を活性化させることで、これまで参加していなかった方々にも参加いただき「運動習慣者の割合を上げる」ことに成功。各部門の安全衛生委員の方々との地道な声掛けとご協力のお陰で、所員の健康意識の向上につながりこの賞をいただくことができました。今後も健康増進レベルアップを目指し活動に取り組んでいきます。



歩け歩け運動

※今回、300人未満の事業所の該当はありませんでした。

## <今までの受賞事業所>

年度	健康優良賞	健康増進努力賞
2012年度受賞	三菱電機(株) 鎌倉製作所 ・ 三菱プレジジョン(株) ・ 三菱電機(株) 神奈川支社	三菱電機(株) 静岡製作所 ・ 姫菱テクニカ(株) ・ 該当なし
2013年度受賞	三菱電機(株) 名古屋製作所 ・ 三菱電機(株) 中部支社 ・ (株)リクエストシステム	三菱電機住環境システムズ(株) ・ 稲菱テクニカ(株) ・ 通菱テクニカ(株)
2014年度受賞	三菱電機(株) 西部研究所地区 ・ 山菱テクニカ(株) ・ (株)エムテック	三菱電機(株) 福山製作所 ・ 三菱電機特機システム(株) ・ 三菱電機(株) 東北支社
2015年度受賞	三菱電機ライフサービス(株) ・ 三菱電機(株) 群馬製作所 ・ 三菱電機(株) 中国支社	三菱電機インフォメーションシステムズ(株) ・ 三菱電機(株) 九州支社 ・ 三菱日立ホームエレベーター(株)

## 健康増進努力賞

### 受賞された各事業所の声

1,000人以上の事業所

#### 三菱電機株式会社 姫路製作所

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。生活改善のきっかけとして「何か面白そうなことやってる?」と興味をもってもらえたらと企画した施策を、従業員の皆様に大きく育てていただいた結果と感謝しております。「脂肪減量チャレンジ」「ウォーキングキャンペーン 駅伝バージョン」「歯の手入れキャンペーン」はチーム参加で盛り上がり成果をあげ、今年度からは姫菱会とのコラボ企画も開催中です。仕事もMHP21もチームワークで邁進!する姫電の更なる進化をご期待ください。



健康セミナー「お腹にガツンと効く筋トレ」

チームワークの結果ですね!



300人以上、1,000人未満の事業所

#### 三菱電機株式会社 コミュニケーション・ネットワーク製作所

健康増進努力賞をいただきありがとうございます。当製作所の伊丹地区では15年度からチーム制のウォーキングラリー「燃やせ体脂肪! 歩く運動習慣作り」をはじめ、場所独自のMHP21推進キャンペーンの取り組みを始めました。また紅菱会(C)活動と連携し「スポーツフェスタ(室内運動会)」「ウォーキング大会」など、従業員のご家族も含めて皆さんが「楽しみながら汗をかく!」そんな企画を展開しています。まだまだ道半ばですが、今後も魅力あるイベントを積極的に展開し、所内全体の健康増進に繋がっていきます。



スポーツフェスタ「大縄跳び」

300人未満の事業所

#### 株式会社ビーシーシー

「健康増進努力賞」をいただきありがとうございます。2012年度から地道に健康増進活動は続けてきましたが、健康への関心が低い職場風土もあり、なかなか成果がでませんでした。しかし、2015年に社長の健康経営の方針のもと、管理職に対して「従業員の健康増進、MHP21活動の積極推進」を発信、さらに社長自ら全体キャンペーンなどに率先して参加する中で管理職を中心に展開の強化を図った結果、キャンペーンなどの参加者が増加し、MHP21「重点5項目」の目標達成率も良化しました。受賞を機に今後もMHP21活動の取組みを推進し、職場の健康づくりに努めていきます。



MHP21推進委員(安衛委員)



知っ得!

# アンガーマネジメント

第5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)

イライラや怒りをコントロールするには、対処のテクニックを習得しておくことが必要です。今回はイライラや怒りを感じたときにすぐに使える「とっさの対処術」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。

## イライラ・怒りへのとっさの対処術5つ



対処術  
その

1

### 6秒待つ

イライラや怒りの感情の中で生じる「反射的な言動」はさらに感情を強くし、大きなトラブルを引き起こしてしまう可能性もあります。イライラや怒りのピークは長くても6秒とされています。6秒待つことで「ついカットとなって…」といった反射的な言動を回避できます。

Point 6秒待つことで少しずつ落ち着きを取り戻し、冷静に対処しやすくなります。



対処例

- 1から6をゆっくり数える(100から逆に数えてもOK)
- 心の中で好きな歌を歌う、難しい計算をする



対処術  
その

2

### タイムアウト ～その場から離れる～

イライラや怒りがエスカレートしてコントロールできなくなりそうときは、その場を一旦立ち去り、頭を冷やして気持ちを落ち着かせます。「逃げるみたいでカッコ悪い」と思うかもしれませんが、スポーツの試合中に監督が「タイム」を取って試合の悪い流れを断ち切ることと類似した方法です。なお、立ち去る際は必ず相手に断りを入れましょう。

Point タイムアウト中は、イライラや怒りを忘れるぐらいリラックスして過ごし、気持ちが落ち着いたら戻りましょう。  
※タイムアウト中に物に八つ当たりをしたり、大声を出したりすることは逆に感情が高ぶる原因になりますのでNGです。



対処例

散歩、水を飲む、深呼吸など



対処術  
その

3

### コーピングマントラ ～魔法の言葉を使う～

反射的に怒りの行動をとらないように、自分が落ち着く言葉を心の中で唱え、イライラや怒りを切り抜ける方法です。「コーピング」は対処・切り抜ける、「マントラ」は言葉・呪文という意味で、自身に向けて魔法の言葉を心の中でつぶやき、イライラや怒りの加速にブレーキをかけることができます。気分が落ち着く「魔法の言葉」を日頃から用意しておくのがおすすめです。

Point 「魔法の言葉」は自身でリラックスできる内容のものであれば何でも良く、ペットの名前を唱えてリラックスする方もいます。



対処例

ペットの名前、「大丈夫」、「まあいいか」、「ビール」など



対処術  
その

4

### ストップシンキング ～思考停止～

イライラや怒りは、目の前の出来事を「意味づけ」することで起こります。意味づけをやめるために白紙をイメージし、思考回路を遮断します。意味づけをしなければイライラする要素もなくなりますので、目の前で起こっていることは「ただの出来事」にすぎません。

Point 「思考停止」状態を作ることによって感情をリセットできます。



対処例

- 心の中で「ストップ!」と唱える
- 頭の中に「真っ白な紙」を1枚イメージする



対処術  
その

5

### グラウンディング ～関係のないことに意識を向ける～

イライラや怒りから意識をそらす方法を「グラウンディング」と言います。何か別のことに意識を集中させ、イライラや怒りの感情をそらしてしまうのです。

Point 別のことに意識を向けることで、気がつけばイライラがおさまっています。



対処例

スマホでネット検索、ゲーム、好きな音楽や動画を鑑賞するなど

上記を参考に、自分なりのとっさの対処術を見つけて、イライラや怒りをうまく切り抜けていきましょう! イライラや怒りと上手に付き合うためには、出来事や他人を変えるより、まず自分を変える、自身の考え方や価値観を変えていく勇気も必要です。今回の「とっさの対処術」が取り組めたら、次はゆっくり「自分を見つめ直す」ことにも取り組むのも良いと思います。

次回は「イライラしにくい自分になるための体質改善」についてお伝えいたします。



メルポ

# STOP! メタボリック シンドローム

ドミノ倒しになる前に



三菱電機ライフサービス(株)  
管理栄養士  
谷村 遵子

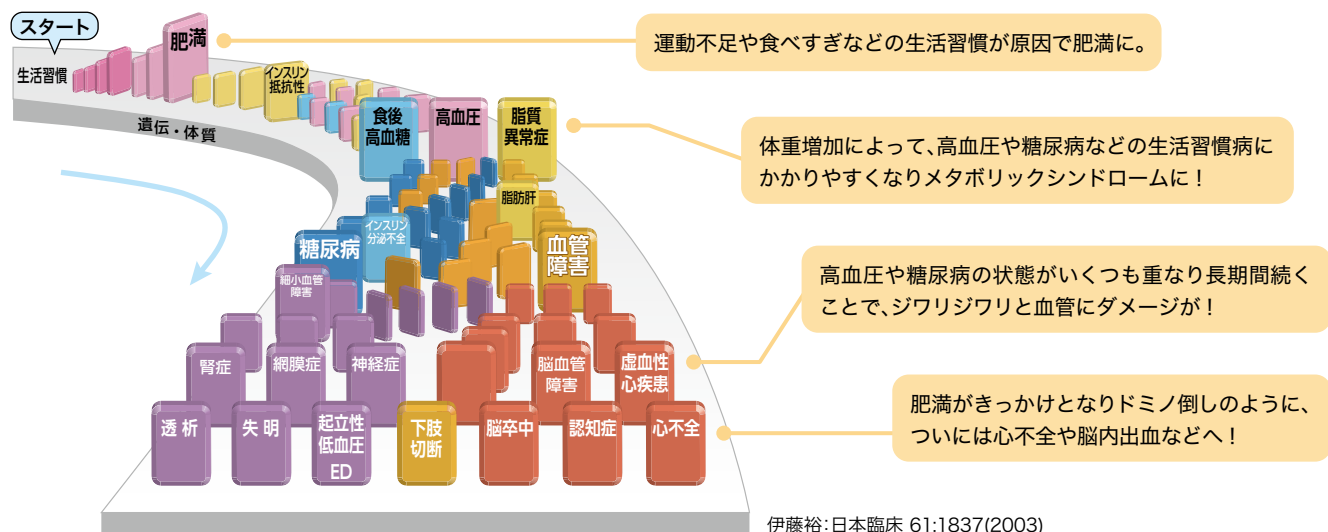
おいしいものが多い食欲の秋ですが、体重が増えてしまうと高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすきっかけにも。上手に食べて食欲の秋を楽しみましょう。

体重管理は健康管理の基本です。10月16日から「体重を計ろうキャンペーン」が始まります。(アントレ97号P14参照) この機会にぜひチャレンジして体重チェックを習慣にしましょう!

## あなたは今、ドミノのどこにいますか?

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足が重なると「**体重増加**」から始まり、血糖値・血圧・中性脂肪値などの異常、そして糖尿病や高血圧症などが重なる**メタボリックシンドローム**、さらには動脈硬化、脳卒中や心疾患などへとつながっていきます。このように次々とドミノ倒しのように症状を引き起こすため、**メタボリックドミノ**とも呼ばれています。

このドミノを倒さないためには、まずは**体重コントロール**が大切です。



## なぜ太るの?

食事ととるエネルギーが、日常生活の中で使われる消費エネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積され体重増加に。

エネルギーが余ってしまう原因は...

- 食べ過ぎや運動不足
- 加齢、筋肉量の減少による基礎代謝量の低下



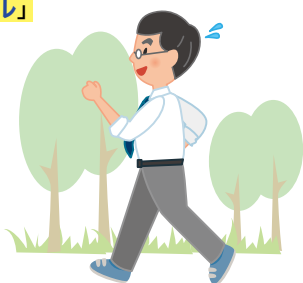
## 食事と運動のバランスをチェック!

毎日体重を計ることでバランスを簡単にチェックできます! 体重が増えている日は...

- 「間食をちょっと減らす」
- 「お昼休みの散歩」など

「その日のうちにコントロール」

にチャレンジしましょう!



P14の「体重を計ろうキャンペーン」で毎日チェックを始めましょう!

## 日常生活の中でどうしたら? ~ POINTは「ひく」「たす」「かえる」~

自宅での食事だけでなく、外食やコンビニのお弁当などでも簡単にできる、「ひく」「たす」「かえる」を毎日の食事の中で、ちょっと意識してみましょう!

### POINT. 1 ひく 量を減らす ~腹八分目に~

いつもの食事から「主食(ご飯・パンなど)量を少し減らすことで、カロリーダウン。少しづつでも毎日続けることで効果が!



例えば、毎日1食のご飯を少し調整すると...

- 速攻コース 大盛 → 小盛 250kcal減 1ヶ月で7,500kcal
- ゆっくりコース 普通 → 小盛 80kcal減 3ヶ月で7,500kcal

約1kgの減量に!

特に、活動量が少ない「夕食」での調整がおすすめ!

### POINT. 2 たす 不足しやすい野菜を追加してバランスアップ

特に丼ものや麺類は単品になりがちで、食べたときは満腹でも数時間後に空腹になってしまうことも。カロリーが低い野菜や海藻をたっぷりとることで心も身体も満腹感アップで食べすぎ防止に!

おそばやうどんには  
山菜やわかめをプラス!



パスタや丼には、サラダや  
おひたしをプラス!



満腹感  
アップ!

### POINT. 3 かえる 食べる順番を変える

食べる順番を変えることで、急激な血糖値の上昇を抑え、満腹感も。まずは「野菜から食べる」を意識してみましょう!

はじめに...

1 野菜やスープから食べて  
ゆっくり噛みましょう



次に...

2 お肉や魚など  
メインのおかず



最後に...

3 ご飯やパンなどの  
主食



洋食のコースや和食の懐石料理が見本!

野菜やスープからゆっくり食べ始めて、最後に主食やデザートなど糖質を食べるコース料理はおすすめの食べ方です。

洋食	和食
① 前菜・スープ・サラダ	前菜・椀物
② メインのお肉・魚	お刺身・焼き魚
③ パスタ・パン	ご飯
④ デザート	デザート

毎日の食事でも「コース料理は無理!」ですが、食べる順番を意識してみましょう!



保養所の  
**HOT**な  
NEWSを  
お届け!

滋賀県／琵琶湖  
こせいそ  
**湖西荘**



皆さん  
こんにちは!



湖西荘支配人の澤井です。  
今年4月に6年ぶりに古業に戻  
ってまいりました。  
紅葉の時は京都だけではなく、  
近江路にも永源寺・湖東三山など  
見所がたくさんあります。  
紅葉の時のご予約はお早めに!

ラウンジ

客室(洋室)



館内

2Fラウンジには新しく4Kテレビが導入されました。  
秋には大浴場から紅く染まった比良山系が望めます。

料理

湖西荘ではバイキングではなく会席料理をご用意いたしま  
す。秋は人気の松茸会席・近江牛のすき焼き・しゃぶしゃぶ  
もおいしいですよ!

湖西荘から京都へ!

日本人なら秋の京都ほど旅ごころをかき  
立てられる場所はありませんよね!湖西  
荘から京都駅まではJRで40分。車で  
も1時間弱です。

秋の京都観光にぜひ湖西荘をご利用くだ  
さい!

ご予約はインターネットまたはお電話で  
お申し込みください。  
URL <https://www.yutulife.com>  
(ゆとらいふ)  
TEL 03-6402-6401 (保養所予約センター)  
077-592-2525 (湖西荘)



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3回 10/29日 毎日できる!椅子に座ったまま手軽にできる【上級編】エクササイズ講座と、  
第30名 ~30日 歩き始めは急な上り坂!登頂の後の爽やかな熊野古道の風を感じながら歩く!

第4回 3/4日 腰痛の予防、改善にも!姿勢すっきりストレッチ教室と、日本最古熊野三山の  
第30名 ~5日 奥の宮「玉置神社」参拝と、雲峰玉置山をめぐる太古のパワーを感じよう!

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

第2回 10/22日 秋風を感じて歩く!  
第20名 [日帰り]※宿泊も可 湘南江の島 健康ウォーキング

大分県／湯布院 **湯布郷館** TEL.0977-85-5252

第2回 10/19日 継続は力なり!明日から出来る簡単エクササイズと、  
第25名 ~20日 池山水源食べ歩きウォーキングと楽しいパークゴルフ

第3回 11/14日 ロコモティブシンドロームにならない為の簡単  
第25名 ~15日 運動と山国かかしめぐりウォーキング

第4回 3/11日 楽しく運動!簡単レクリエーションと、宇佐戦争  
第25名 ~12日 跡地をめぐるウォーキング

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)

MHP21ステージⅢ 新規施策

1日3回以上  
歯の手入れをしよう!



歯の手入れを習慣化することは、虫歯や歯周病などの口の中の病気を予防し、  
将来的に多くの歯を残すだけでなく、生活習慣病予防や全身の健康維持にも大き  
く影響することがわかってきています。歯は一度失うと二度と生えてくることは  
ありません。自分の歯を守るためには、何と言っても毎日の歯の手入れが重要です。  
いつまでも自分の歯で食べられるように、また、健康でいられるように、1日3回  
以上の歯の手入れを習慣化しましょう。

ご自分の「歯」のこと、知っていますか?

大人の歯(永久歯)は親知らず(第三臼歯)を除いて28  
本です。

現在、**成人の方の約8割が歯周病を発症**していると言  
われていますが、初期には自覚症状がありません。その  
ため、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的にメンテナ  
ンスすることも大切です。

なぜ歯の手入れが必要?

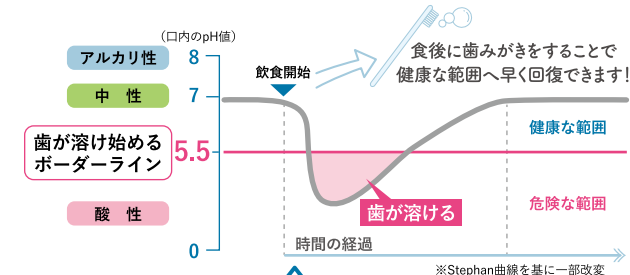
お口の中の代表的な病気である**虫歯**(歯の病気)と**歯  
周病**(歯茎の病気)は、**プラーク**(歯垢)と呼ばれる歯に付  
着する細菌の塊が引き起こす感染症です。プラーク中  
の細菌が作り出す**酸**は、虫歯の原因になります。また、歯  
と歯茎(歯肉)の境目についた**プラーク**は、歯周病の原因  
になりますので、「**食べたらずをみがく**」ことが、重要な  
ポイントです。

自分の歯は  
何本ある?

歯茎の  
状態は?



虫歯はある?



歯をみがくとお口の中がすっきりするので、食べ物をただら  
らと食べ続けたり、間食をする習慣も減り、生活習慣病予防にもな  
ります。

column 歯がなくなると、どうなる?

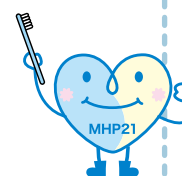
虫歯や歯周病を放置していると、歯を失い、食事をしっかり  
とることができなくなり、食事がとれないと栄養不良・体力  
低下へとつながってしまいます。  
また、うまく話せなくなるためにコミュニケーションが減  
り、社会とのつながりも低下することに...



キャンペーンの詳細は  
P14~15をご覧ください。

- 期間 2017年10月16日(月)~11月15日(水)
- 達成基準 25日以上1日3回以上歯の手入れをした方
- 達成 400ポイント付与

外出先などで歯みがきが出来ないときは、口腔リ  
ンスなどによる手入れもOKです。生活シーンに  
あわせて歯の手入れを行いましょう。

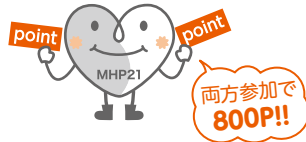




MHP21ポイント制度対象  
初回ログイン・メール受信登録で、最大**700**ポイントGet!  
今回の参加でそれぞれ**400**ポイントつきます!  
今すぐHPへGo! ▶▶▶ [www.yutolife.com](http://www.yutolife.com)

# MHP21キャンペーン 体重を計ろう!&歯の手入れをしよう!

食欲の秋です! 毎日体重を計り、1日3回以上の歯の手入れをしながら秋を堪能しましょう。今季は「体重を計ろう! キャンペーン」と「歯の手入れをしよう! キャンペーン」を同時に実施いたします。多くの方のご参加をお待ちしております。



## 期間

2017年 10月16日(月)~11月15日(水)

## 対象

三菱電機健康保険組合被保険者

## 申請方法

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申請できます。

提出期限: **11月30日(木)**

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**

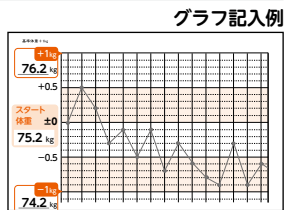
健康保険組合 保健事業推進課 林宛に郵送

## 記録表の付け方

<体重を計ろう! キャンペーン>

P15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**



<歯の手入れをしよう! キャンペーン>

下の記録表に毎日の歯の手入れについて記入してください。

達成基準: **25日以上1日3回以上歯の手入れをした方**

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「Entrée」 → 「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でしたか? < 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: 毎日の歯の手入れについて記入しましょう! (1日3回以上歯に手入れが出来た方⇒「○」、1日2回以下の手入れの方⇒「×」を記入)

日にち	○ or ×	日にち	○ or ×	日にち	○ or ×
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: 実施期間中の中で何日1日3回以上の歯の手入れができましたか  日

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		
氏名			(証明者は職場の同僚、家族等とする)		

◆今回で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 プロットしてグラフに記入!	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!	目標	例) 毎日10,000歩!	歩 数	10/	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11/	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
-----------	--------------------------	---------------	--------------	----	---	---------------	----	-----------------------	----	---------------	-----	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----



# カンタン 10分 朝ごはん



## ライスオムレツ

卵・ごはん・具材を混ぜて焼くだけ！

1人当たり	
エネルギー	たんぱく質 …… 23.1g
	脂質 …………… 28g
	炭水化物 …… 50.8g
	塩分 …………… 1.7g
<b>552 kcal</b>	

### ●材料



- ご飯 …………… 110g
- ミックスベジタブル …… 60g
- 塩コショウ …………… 少々
- ウインナーソーセージ …… 1本
- 卵 …………… 1個
- ピザ用チーズ …………… 40g
- 油 …………… 適量

お茶碗  
軽く1杯

### ●作り方



- ① カットしたウインナーソーセージと●を入れたボウルに卵を割り入れ、よく混ぜます。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、①を丸く成形して入れます。ふたをして片面を4分焼きます。
- ③ ひっくり返してチーズをのせ、ふたをしてさらに3分焼きます。

### Point

- フォークで混ぜると具材が混ざりやすいです。
- 材料を薄めに広げて焼くと、火が早く入ります。
- 冷蔵庫の残り野菜を入れてもOK



## アレンジ レシピ

## グラタン風バージョン

片付けも簡単！ワンプレートできちゃいます

### ●作り方

- ① カットしたウインナーソーセージと、●と卵を入れてよく混ぜたものをグラタン皿に入れ、上にチーズをかけます。
- ② トースターで1200Wで5分焼いてできあがり。



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  
管理栄養士 松田 明理

いつもの卵かけご飯に具材を入れて焼くだけです。グラタン皿に入れてトースターで焼けば、グラタン風に。お好みでケチャップをかけてもおいしいです。

### 編集後記

4月からアントレの編集に関わらせていただいています。これまではもっぱら“食欲の秋”を過ごしていましたが、今年は編集委員の一員として、“健康の秋”を心がけます。今号に掲載されている2つのMHP21キャンペーンは、忙しくて時間のない方でも参加しやすいキャンペーンです。皆様もぜひトライしてみてください。(神電Y・E)