

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>

日本の元旦は、おせち料理

おせち料理は、正月に食べるお祝いの料理で、それぞれに縁起の良い意味や願いが込められています。古くから三が日は家事炊事をしない、火を使わないという風習があったため、保存のきく食材が中心になったといわれています。

日本

注目!!

新春特別企画	三菱電機健康保険組合 理事長インタビュー	02
	MHP21ステージⅢ新規施策 健康レシピコンテスト結果発表	04
NEW	0円フィットネス	06

大切な「視覚」は目の検診で守る! - 10

タバコを取り巻く5つの誤解 - 11

けんぽ広報誌

No. 98

2018 / WINTER

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 新たなステージの 本格始動へ

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

健康経営グループ企業の実現に向けて
家族を含めた活動へ

「MHP21※ ステージⅢ」初年度は、「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」のスローガンのもと、会社・労働組合・健康保険組合の三者協働事業(コラボヘルス)として「健康経営企業」の実現のため、三菱電機グループ全体で更なる活動を展開しています。新春にあたり、原田理事長に「健康増進に対する思いと方針」などをお伺いします。

※MHP21:三菱電機グループヘルスプラン21

インタビュアー
三菱電機株式会社 神戸製作所
看護師
山野 えり佳

1. 年頭のごあいさつ
あけましておめでとうございます。
2017年度を振り返っていかがですか？

原田 昨年は新たにMHP21ステージⅢが始まる節目として、5月に「三菱電機グループ健康大会」を開催し、会社、労働組合、健康保険組合の三者協働事業として強力に活動を推進、加速することを確認しました。

2. 健保を取り巻く環境 健保財政について
新年を迎え、改めて健保を取り巻く環境をお聞かせください。

原田 2016年度決算において、保険給付費が前年度比で減少するなどの要因で、黒字となったことから、2018年度の一般保険料率は、現状の8.8%を維持します。健保財政健全化には、加入者の皆様一人ひとりの健康に対する意識、ご協力が欠かせません。健康保険組合でも継続して取り組みますが、加入者の皆様にも健康に対する更なる意識を持っていただき、一緒に取り組んでいきたいと考えています。

3. MHP21ステージⅢ活動 健康づくり施策
2018年度の健康づくり施策についてお話しください。

原田 MHP21ステージⅢでは、ステージⅠ・Ⅱ活動とおした長期的な成果から、MHP21活動の理念・目的といった基本的枠組みは維持しつつ、より実効性のある活動へとブラッシュアップしています。2017年度に新規施策として展開しました「本気で自分を変えようキャンペーン」や「健康レシピコンテスト」へは、多くの方からご応募いただき、健康づくりに取り組まれている姿勢がうかがえました。2018年度はさらに、家族を含めた健康意識の向上と生活習慣づくりができるような施策を積極的に進めていきます。



4. 特定健診・特定保健指導の第三期スタート
2008年から施行された特定健康診査・特定保健指導の取り組みも2018年から第三期がスタートしますが、これまでを振り返っていかがですか。

原田 特定健診・保健指導ともに年々実施率は上がっています。課題であった被扶養者の健診実施率についても年々向上していますが(2016年度 52.6%)、まだ約半数の方が受診されていません。健康診断は健康の維持・増進、疾病の早期発見・早期治療という点から、定期的に受診す

ることがとても大切です。年1回受けることを習慣にして健康管理をお願いいたします。

また、第三期から厚生労働省において、各健康保険組合の特定健診・保健指導の実施率が公表されますので、今後も情宣活動や予約方法など工夫し、健診実施率の向上とともに、ご家族も一緒に健康づくりに取り組んでいただけるように、活動を推進していきます。

5. ご自身の健康観について
原田理事長の健康法などをお聞かせください。

原田 以前は、好きなときに好きなだけ食べるような食生活でしたが、あることをきっかけに摂取カロリーや飲酒量を意識するようになったら、それだけで1年で約10kg痩せました。次に実施したのは歩くことです。土日は予定がなければ1時間～1時間半歩くようにし、週末の習慣になっています。

また、歯の健康にも気をつけています。海外出張中に歯の具合が悪く辛い思いをしましたので、歯科健診に定期的に通い、クリーニングも行っています。歯磨きは上手になっているようなので、これからも自己管理を続けていきます。

6. 皆様へメッセージ
最後に加入者の皆様へメッセージをお願いします。

原田 皆様一人ひとりの、そして家族全員の健康がもっとも重要であり、幸せにつながります。「自分の身は自分で守る」ことが大切ですが、自分が本気にならないと、健康づくりは難しいと思います。少しでも時間を見つけて身体を動かすことが大切です。無理せず、自分のできる範囲で目標を立てて、クリアできたら次の目標を立てるようにしましょう。今後も健康寿命の延伸をめざし、皆様の健康意識向上につながる健康支援を継続してまいりますので、本年もご協力よろしく



MHP21ステージⅢ 2年目の「最重点項目」決定!
ステージⅢからは前年度の結果などを踏まえ、年度ごとに最重点項目を定め、活動強化を図る活動を展開しています。
2018年度の最重点項目は、2017年度に引き続き「**適正体重の維持**」です。サブスローガンに「**あと少し 歩いて目指そう 適正体重**」を掲げ、MHP21活動を活性化していきます。

加入者の皆様に 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!

健康診断を定期的に受けてご自身の体の経年変化を知ることは、病気を未然に防ぎ健康を保つためにとっても大切です。
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りますので、健診を毎年の習慣にして健康維持増進しましょう。

※ ジェネリック医薬品への切り替え

先発医薬品に比べ安価なジェネリック医薬品について情報提供を行ってまいりますので、薬の処方を受ける際は積極的に変更をお願いします。

※ 適正受診のお願い

緊急時を除いて、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。

アントレ1号を持っている方 大募集!

アントレ100号記念企画

2018年夏、おかげさまでアントレは発行100号目を迎えます。
そこで、「アントレ100号」では特別企画を検討し、今号より「アントレ1号(1991年6月発行)」を持っている方を大募集します!



応募いただいた方で、1号を持っていると確認できた方にMHP21ポイント(5000ポイント)をプレゼントします! ぜひご応募ください。

【応募要件】 アントレ1号を個人的に保管している方
※個人で保管していたものに限り。各部署で保管したものは対象となりません。

【応募事項】
①アントレ1号を持っているご本人の写真(L判またはデータの場合2MB以上)
②氏名 ③保険証記号・番号 ④事業所名・所属(現役の社員の方のみ)
⑤電話番号(特選・任継の方のみ) ⑥アントレ紙面掲載の可否(1.写真も名前も可 2.名前のみ可 3.不可) ⑦アントレに対する思い(コメント)

【応募方法】
三菱電機健康保険組合に郵送またはE-mailで送ってください。

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 業務課 藤本宛
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 業務課 藤本宛

E-mailの場合
アドレス:Fujimoto.Tomoko@zs.MitsubishiElectric.co.jp

【応募締切】 2018年2月28日(水)
紙面掲載をお願いしたい方には、三菱電機健康保険組合より改めてご連絡差し上げます。

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”

結果発表!!

MHP21「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”」を開催しました。コンテストを通じて食事への関心を深め、毎日の食生活を整えるきっかけになるよう、「皆様がヘルシーと考えるレシピ」を募集したところ、52作品ものアイデアあふれるレシピが寄せられました。



▲ 試食を行い審査

たくさんのご応募ありがとうございました!!
MHP21全体推進委員(会社・労組・健保)による最終審査が、2017年9月26日にMDライフ湘南フードセンターにて行われました。その結果、各賞が決定しましたので、レシピの概要と受賞者の声をご紹介します。



▲ MDライフ栄養士・管理栄養士による調理で再現

栄養バランス&ボリュームアップ賞

かさ増し

三菱電機エンジニアリング株式会社
稲沢事業所
松岡 慶子 様



我家には2人の息子がいて、肉料理を好んで食べますが、野菜や豆腐などもバランス良く摂取してほしいと思い考えました。息子からも食べ応えがあり、おいしいと大変好評なメニューです。

厚揚げの豚肉巻野菜添え



(応募写真)

受賞者によるヘルシーポイント

- 豚肉を厚揚げに巻くことで、少量の肉で満腹感がありカロリーダウンになります。
- 肉類・豆製品・野菜をバランス良く摂取できます。

審査員・管理栄養士からの評価ポイント

色とりどりの食材を使用することで、見た目でも楽しめる栄養バランスも良い1品でした。厚揚げの食べごたえがある食感で、少量の豚肉でもしっかり満足感があるうえ、カロリーも上手に抑えられていました。1つのフライパンで全て調理できるため、手間がかからないのもポイントでした。

栄養バランスアップ賞

さわやかアイデア

三菱電機ライフサービス株式会社
姫路支店 食品安全衛生管理室
後藤 秀 様



「栄養バランスアップ賞」に選んでいただきありがとうございます。食感良く仕上げた海老とエバミルクの酢橘ソースを家庭でも楽しんでください。

ふりぶり海老とプラムの冷製カルボナーラ@酢橘ソース添え



(応募写真)

受賞者によるヘルシーポイント

- 暑い夏でもさっぱり食べられることを考えたレシピ。
- 野菜と果物を摂取でき、家庭でも簡単に彩りよく作ることができ、海老の食感にも注目しました。

審査員・管理栄養士からの評価ポイント

夏に考案したレシピということで、野菜、果物の組み合わせが夏らしく、食材の彩り、食感ともに良かったです。また酢橘(すだち)のアレンジが珍しく、食欲をそそりました。カルボナーラは野菜が不足しがちで、栄養が偏りやすいのですが、冷製にすることでサラダ感覚で野菜などを追加し、栄養のバランスアップができていたのがポイントでした。

野菜たっぷり賞

アレンジ多彩

三菱スペース・ソフトウェア株式会社
堤 いづみ 様



この卵焼きは、苦手野菜を食べさせようと母が考え、食べられるようになったきっかけの料理です。ごまを入れ塩を入れない私風にアレンジしたもので応募しました。おかげで野菜好きで健康に!ぜひ作ってみてください。

母直伝! 具たくさん卵焼き



(応募写真)

受賞者によるヘルシーポイント

- 野菜と魚と卵がいったんに摂取できます。塩分はシラスの塩分のみ!
- 野菜は家にあるものを彩りよく、みじん切りにすれば癖もなくなり食べやすいです。

審査員・管理栄養士からの評価ポイント

野菜をたっぷり入れることで、卵だけより2~3倍の大きさとなり、色々な食材の食感で歯ごたえ食べごたえがあり、満足感がありました。馴染みのある食材で彩り良く、手軽に作れてアレンジしやすいこと、また、調味料は使用せずシラスの塩分のみのため、素材の味が引き出されているのもポイントでした。

カロリーダウン賞

油カット

三菱電機株式会社
パワーデバイス製作所
高田 裕 様



単身赴任生活を始めて2年ほどでメタボ対象とよくあるコースでしたが、低カロリーメニューをとのご指導を受け、男の手料理のレベルで食生活の改善を図っています。そんなレシピの1つですが、思いもかけず入賞となり驚くとともに、うれしく思います。これは揚げ物を食べたい、でも低カロリーも、との葛藤の中でひねり出したものです。

焼きコロッケ 稲荷風



(応募写真)

受賞者によるヘルシーポイント

- 油で揚げずにオーブンで焼き目を付けた焼きコロッケです。

審査員・管理栄養士からの評価ポイント

食材、味つけがシンプルで、素材の味を味わえるコロッケでした。揚げずに油揚げを使用することで、揚げたような食感をプラスする工夫が良かったです。揚げないことで油をカットし、カロリーダウンできているところがポイントでした。

受賞されたレシピは、2018年アントレ春号(No.99)から紹介していきます。楽しみにお待ちください!

その他ご応募いただいた皆様 (敬称略)

- | | | | | | |
|----------|------|---------|--------|---------|---------|
| ・田村 敦子 | 鎌電 | ・柴田 利恵子 | パワ電 | ・磯崎 文香 | D/パーソナル |
| ・原 元子 | 鎌電 | ・西元 暢絵 | 姫電 | ・小室 智子 | D/パーソナル |
| ・野村 由佳利* | 鎌電 | ・加藤 真澄 | 姫電 | ・玉井 清美 | 健保 |
| ・徳永 英一 | 九州支社 | ・馬場 文典 | 名電 | ・徳森 恵 | MEE |
| ・横地 洋 | 情報総研 | ・和田 あみ | 名電 | ・山本 あかね | MEE |
| ・角田 昌之 | 先端総研 | ・西田 征子* | IS統 | ・岩口 泰輔 | MEE |
| ・西浦 美恵* | 田電 | ・高橋 洋 | 労組本部 | ・中島 記江 | MDライフ |
| ・吉森 達司 | 中国支社 | ・尾畑 徹 | MMEG | ・渡邊 文子 | MDライフ |
| ・長野 弘 | 中国支社 | ・武田 わか子 | アイブラ | ・鈴木 文子* | 特退 |
| ・湯浅 悦子 | 中電 | ・辻村 陽子 | 特機システム | | |
| ・渡邊 淳子 | 中部支社 | ・園分 睦美 | 特機システム | | |



*扶養者

0円フィットネス!

～時間・ツールの有効活用～ vol.1

三菱電機ライフサービス(株) 関西ウェルネスセンター
健康運動指導士・スポーツプログラマー
金城 博子



お正月太りは電車でエクササイズ!? & 日用品エクササイズで解消!

しんどいことは続かない...これが人間の性。しかし、そのままでは、体脂肪はお腹まわりに
でっぷり居座ってしまいます。本当にそのままが良いですか??

「究極の時間活用! 電車でエクササイズ」「クスッと笑える日用品エクササイズ」
「ほどほどに真剣な日用品エクササイズ」...あなたはどれを選びますか?

究極!

究極の時間活用! 電車でエクササイズ

お気軽度 ★★★★★

電車の“ゆれ”を活用して体の軸の筋肉(体幹)に刺激を与えましょう!
例えば、乗馬をする人は、“ゆれ”に対して良い姿勢を保つために、常に体幹
を意識しています。ぼんやりしがちな電車の時間をエクササイズの時間
に変えましょう!

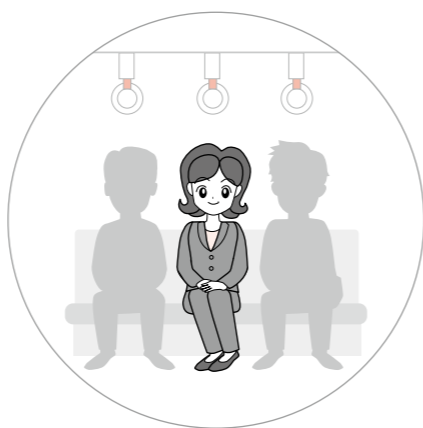
準備物: 気合い

- 方法: ① 足を腰幅程度に広げて立ち、軽くお腹をへこませる。(呼吸は止めない)
② 電車のゆれに対して、足やつり革を持つ手だけで踏ん張らず、お腹全体に力を入れ姿勢をキープ
する。(座った場合も同様)

POINT!
足は腰幅が
安定する



例えば...窓に向かって立っている場合、
発車時の加速中は進行方向と反対側に力を入れる。
減速時は、その逆となる。



座った場合は、お腹全体に力を入
れて姿勢をキープする。

車通勤の方は、リクライニング姿勢ではなく、正しい姿勢を意識しましょう!

クスッと

クスッと笑える日用品エクササイズ

お気軽度 ★★★★★

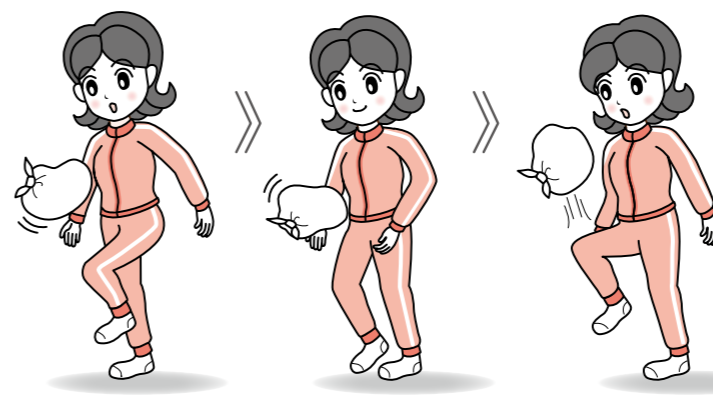
身近にある“袋”を使った0円リフティングエクササイズ! 意外と夢中になります。
足を上げるときに使う、“腸腰筋”(下図)という筋肉に刺激を与えます。
例えば、サッカー選手はこの筋肉量が多く、身体の軸が安定していると言われています。
楽しみながら体幹の筋肉に刺激を与え、体脂肪が燃える体を作りましょう!

準備物: 膨らませたスーパーの袋、やってみようマインド

方法: 袋が落ちないように、交互に太ももで突き上げる。
※袋を体に当てるようにすると良い。

注意

足を前に伸ばして袋を蹴ると、転倒の
恐れがあるため注意してください。



体の中心の
奥深い筋肉が
使われます!

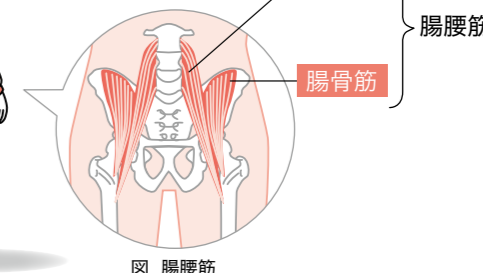


図 腸腰筋

ほどほど

ほどほどに真剣な日用品エクササイズ

お気軽度 ★★★★★

身近にある“袋”を使った0円お腹引き締めエクササイズ! お腹まわりを抜き取りなく
引き締めるエクササイズです。身近なツールで、筋力トレーニングへのきっかけに
してしまいましょう!

準備物: 膨らませたスーパーの袋、やってみよう真剣マインド

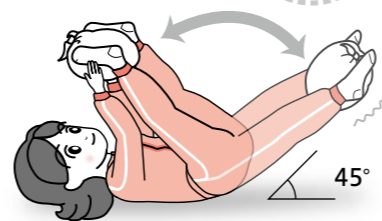
注意

無理をせず行いましょう。
痛みがある場合は中止してください。

お腹全体

方法: 袋を足に挟み、足を床から45°
くらい浮かせた状態から、袋
を手足交互に受け渡す。

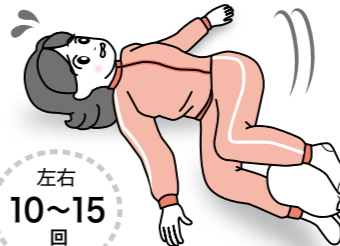
10~15
回



横腹

方法: 内くるぶしあたりに袋を挟
み、肩が浮かないようにしな
がら横へ倒す。
足を床へパタンと倒さず、床
から20cmほど浮いた位置ま
でにする。横腹を意識する。

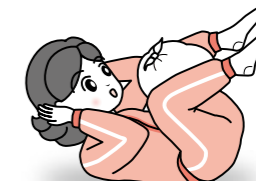
10~15
回



下腹

方法: 膝の内側に袋を挟み、肘と膝
を近づける。下腹を意識する。

セット数を増やすと
なお、GOOD!



★ できそうなことから、さっそく始めてみましょう!! ★

知っ得!

アンガーマネジメント

第6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)

前回の97号では、「とっさの対処術」をお伝えしましたが、対処術ができるようになったら、次はゆっくり「自分を見つめ直す」ことに取り組むのも良いと思います。今回から、2号にわたって「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。

自分を変える 勇気を持つ



他人や物事を自分の思い通りに動かそうとすることで、イライラや怒りをコントロールしたいと思う方もいるかもしれません。

しかし、他人や物事などは、変えられないことのほうが多く、思い通りにならないことはたくさんあります。

それを変えようとして、多大なエネルギーを使うよりは、自分を変えてしまったほうが断然効率的です。

Check してみよう!

あなたは自分の変化を、受け入れやすい人? 受け入れにくい人?

あなたが、他人からアドバイスをもらいたいとき、どちらが嬉しいですか?

A 役に立つアドバイス



もっと こうした方が良いね!

Aを選んだあなたは…

自分の変化を受け入れやすい人

役に立つ助言は成長を促すアドバイスであり、それをクリアするには、自分を変えなければいけない。このアドバイスを求める人は、自分が変わることに挑戦できる人。

B 安心できるアドバイス



いまのまま大丈夫だよ、OK、OK~! うんうん、そうだね、君が正しいよ~!

Bを選んだあなたは…

自分の変化を受け入れにくい人

ホッとさせるアドバイスを選んだ人は、「変わりたくない」と根拠で思っている可能性がある。「自分は悪くない、間違っていない」という同意を求めてしまいがちな人。

人間は良い方向であっても悪い方向であっても変化することを恐れます。なぜなら、変わらない日常に心地よさを感じているからです。しかし、それではいつまでたっても何も変わりません。イライラや怒りと上手に付き合うには、自分を変える勇気を持ち、新しいことに挑戦していきましょう!

怒りを記録する アンガーログ



私たちは自分のイライラや怒りについて、実はよくわかっていないことがあります。なぜイライラしたのか、そのときに客観的に考えることは少ないでしょう。

イライラをコントロールするには、まず自分のイライラについてよく知ることが大事です。

「アンガーログ」でイライラや怒りの感情を紙に書き出すことで、自身の心に渦巻く漠然としたイライラや怒りを「見える化」しましょう。



「アンガーログ」の3つの効果

- 1 自分のイライラ・怒りを客観視できる
- 2 イライラ・怒りをクールダウンできる
- 3 自分のイライラ・怒りのパターンが見えてくる

書き方のポイント

記録するときは、感情を交えずに事実のみを書く。考えすぎると「思い出し怒り」が発生してさらにイライラや怒りを強めてしまいかねません。

書き方の例

- イライラ・怒りを感じた日を書く。「今朝」「さっき」などあいまいでもOK。
日時 2017年12月1日の夕方
 - イライラ・怒りを感じた場所を書く。
場所 会社で
 - 「相手は誰か」「どんなことをされたか」など出来事を感情を交えずに淡々と記録する。
出来事 部下に夕方までに頼んでいた仕事が終わってなかった
 - その時自分はどう思ったか正直な気持ちを書き出す。
思ったこと 頼んでいた仕事は期日までにやるべきだ
 - イライラしたとき、どんな言動をとったのか。
言動 強く怒鳴った
 - 言動の結果、どうなったか。相手はどんな反応をしたかなど、事実だけを書くようにする。
結果 部下は不機嫌そうに謝った
- イライラ・怒りの強さ 5点

12月1日の夕方

アンガーログをした次の日

昨日は言いすぎた

7 10点中何点なのか書き出す。

点数	状態
10	最大級の怒り(憤怒、爆発に達する怒り)
7~9	爆発寸前の怒り(我を忘れそうな怒り)
4~6	腹が立つ怒り(相当イライラしたり怒りを感じている)
1~3	不愉快な怒り(イラっとするがすぐに忘れてしまう程度)
0	全く怒りを感じていない

イライラや怒りだしたきっかけ、自分の願望、相手の許せないポイントを冷静な目で見ると、イライラや怒りに隠れた自分の本音を整理することができます。そうすることで、あなたはイライラや怒りをマネジメントしやすくなります。「あの時こう言ったら良かった」など新たな気持ちにも気づくことができ、イライラや怒りが和らいできます。

次回で最終回ですが、引き続き「イライラしにくい自分になるための体質改善」をお伝えします。



きちんと検診受けていますか？

大切な「視覚」は目の検診で守る！

私たちは視覚から多くの情報を得ており、「見る」ことで、物の色、形、動き、質感、位置関係や奥行きといった空間的な情報などを得ています。

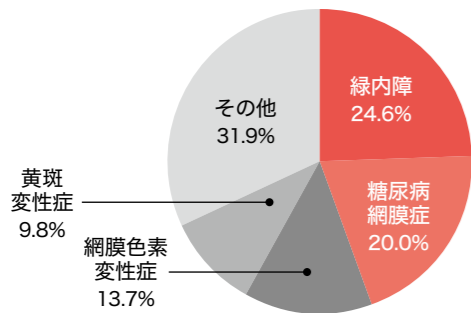
また、ご自身の運動に関する情報も視覚から得られます。この大切な「視覚」にスポットを当て、代表的な病気と対策をご紹介します。

病気の早期発見を

視覚障害により、QOL(quality of life:生活の質)の大きな低下ももちろんですが、転倒、骨折、入院期間の延長、うつ状態などのリスクも高まります。

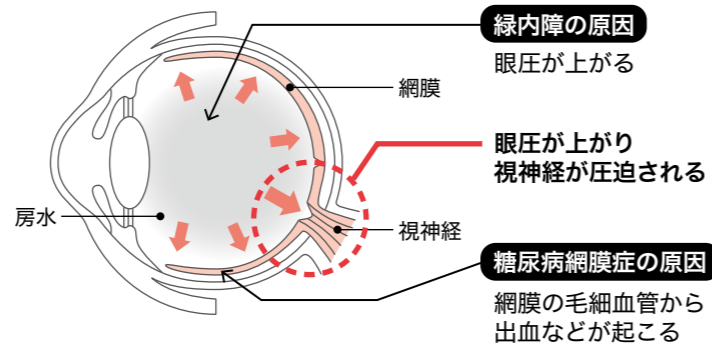
そのため、目の病気に関しては、早期に発見し、進行を予防することが重要になります。今回は代表的な2つの疾患(参考:図1)についてご紹介していきます。

図1:視覚障害の原因



出典:厚生労働省難治性疾患克服研究事業 平成17年度報告書より

図2:緑内障、糖尿病網膜症の発症の仕方



目は大切です！



1. 緑内障

日本での失明原因の第1位であり、40歳以上の20人に1人の割合*で存在すると言われています。

眼球は「房水」という液体で満たされていますが、房水がたまりすぎると、眼球内圧力である眼圧が上昇し、視神経を圧迫・障害される疾患が緑内障です(図2)。症状としては、見える範囲が狭くなる「視野狭窄」、視界に見えない部分が生じる「視野欠損」があります。

緑内障の怖いところは、自分が緑内障であることに気づきにくいことです。緑内障の9割以上が気づいていないとも言われているため、定期的に検診でチェックし、眼圧が高いと指摘された方は積極的に眼科を受診しましょう。

※日本緑内障学会「緑内障疫学調査」より

■緑内障による視覚障害の進行イメージ



2. 糖尿病網膜症

「糖尿病の3大合併症」の1つとされています。

網膜は、薄い神経の膜で、物を見るためのフィルムの役割をしており、細かい血管が無数にあります。血糖値が高い状態が続くと、血管にダメージがかかり、やがて血管が詰まりやすくなります。すると、酸素が供給できず、酸欠状態を補うために新しい血管(新生血管)が作られるようになります。新生血管は非常に脆く、出血や血液成分が漏れやすくなるため、視界のかすみや視力低下などが生じます。さらに進行すると、網膜剥離や緑内障を併発し、失明のリスクも増します。

糖尿病と診断された場合は、目に異常を感じなくても、年に1回は定期的に眼底検査を受けることが大切です。

視覚に関する病気は自覚症状が出た時点ではもうすでに進行しています。年に1回など定期的に目の検診を受けることで疾患を未然に防ぎましょう。



三菱電機健康保険組合は禁煙を応援しています

「知らなかった〜!!」が満載

タバコを取り巻く5つの誤解

ある調査では、喫煙者の80%以上は「本当はタバコをやめたい」と思っているようです。しかし現実にはタバコの害を知りながらタバコをやめられない人がいます。その理由のひとつに「タバコを取り巻く誤解」があります。今回はその一部を検証していきます。



三菱電機 情報技術総合研究所
ここらからの保健室
産業医 辛島 仁

誤解1 タバコの害は証明されていない



証明されています

主要死因であるがん、心筋梗塞、脳卒中などの病気になるリスクは、喫煙者と非喫煙者で大きく異なっています。

出典:厚生労働省がん対策「2008厚生労働省研究班」



誤解2 今更やめても遅い



そんなことはありません

禁煙後、肺がんになるリスクは年々減少していき、約10年で非喫煙者と同じ確率まで改善します。

出典:「イギリスたばこ白書」(1998年)



誤解3 祖父はタバコを吸っていても長生きした



わずかな例外です

タバコを吸う人で病気にならない人は確かにいます。しかし、そういう人はわずかな例外で喫煙者の半数近くは70歳までに亡くなっています。

出典:British Medical Journal (2004年)



誤解4 タバコをやめると太る



確かに太る人はいます

タバコを吸っている間、舌の根本にある味を感じる細胞(味蕾)が委縮していて味に鈍感になっており、さらに胃酸の分泌にも影響しているため食欲が減少しています。タバコをやめることにより、味覚が戻り食欲も増加するので肥満には注意が必要です。

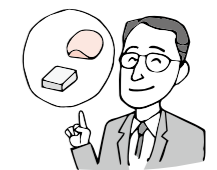


誤解5 禁煙はつらく苦しいのでは



今は楽に禁煙できます

一昔前とは違い、現在は禁煙補助剤としてニコチンガムやニコチンパッチなどのニコチンを含んだ代替療法や禁煙外来での飲み薬(タバコが吸いたくなくなる効果あり)を処方してもらえますので楽に禁煙ができます。



最後に
実は私も40代で禁煙した経験があります。最初は1日の本数を徐々に減らそうとしましたが、何度も失敗し、最後に発売されたばかりのニコチンガムを使用して禁煙に成功しました。今は禁煙補助剤で楽に禁煙できる時代になりましたので、まずは一度お試しを！

保養所の予約には

www.yutolife.com

ゆとライフドットコムを活用しよう!

「ゆとライフドットコム」は三菱電機OB・OGおよび三菱電機・三菱電機グループ会社従業員向けの会費無料の会員制ポータルサイトです。
 保養所の予約には、ゆとライフドットコムのご利用が便利です。ぜひご利用ください。

STEP 1 「ゆとライフドットコム」にアクセス

アクセス方法1

URL <http://www.yutolife.com>

アクセス方法2

インターネットで検索

ゆとライフドットコム

検索

アクセス方法3

QRコード



スマホからも予約OK!

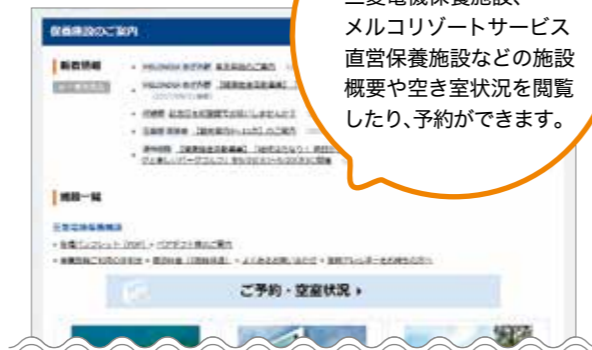


STEP 2 「ゆとライフドットコム」のトップページが表示されたら

すでに会員の方 「会員の方はこちら」から、会員IDとパスワードを入力し、ログインしてください。

これから入会の方 「入会はこちら」から、画面に沿ってご登録ください。

STEP 3 ログインしたら「福祉情報」から「保養施設」をクリック



保養施設

三菱電機保養施設、メルコリゾートサービス直営保養施設などの施設概要や空き室状況をご覧したり、予約ができます。

保養所 マメ 知識

1 MHP21ポイントがたまる!

保養所に泊ると、1回の宿泊につき、なんと300ポイントがもらえます!

※各保養所のフロントで申請書を配布しています。
 ※申請書に必要事項を記入のうえ、後日MHP21ポイント窓口宛に申請してください。

2 抽選前はいつ申し込んでも同じチャンス!

予約開始時期は施設、利用区分によって異なりますが抽選期間を設けているため「早いもの勝ち!」ではありません。また、キャンセルが出れば直前でも予約がとれる可能性があるため「ゆとライフドットコム」をこまめにチェック!

※直前の予約状況は各保養所まで直接お問い合わせください。

■湯布郷館(湯布院):0977-85-5252 ■五景館高層楼(伊豆):0557-54-2233
 ■紀望館(南紀白浜):0739-47-4192 ■MELONDIAあざみ野(横浜):045-909-1790
 ■湖西荘(琵琶湖):077-592-2525

3 パソコンを立ち上げるのが面倒...

お電話でも予約が可能です! 専任のスタッフが皆様のご要望に直接お応えする保養所予約センターもぜひご利用ください!

Tel. 03-6402-6401 (平日9:00~18:00)

4 通年ほぼ同一料金です!

例えば、家族4人【本人・妻・子どもふたり(小学生以下)】で紀望館を利用した場合、1泊2食付で23,978円*です。ゆったりとしたお部屋に旬のお料理、本格的な温泉でごゆっくりお過ごしください。

※和室4名様1室利用時の総額です。(五景館高層楼は25,092円)。
 ※入湯税(大人のみ150円)込みの金額です。
 ※年末年始は料金が若干異なります。

保養所のHOTなNEWSをお届け!

神奈川県/横浜

MELONDIA あざみ野



中庭テラス

祝! 開業20周年

2017年8月1日で開業20周年を迎えました。

大浴場、中庭テラスなどの館内のリニューアルの他、20周年記念オリジナルキャラクター「あざぼう」が皆様をお迎えいたします♪



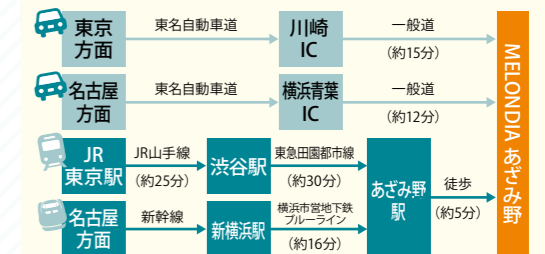
オリジナルキャラクター「あざぼう」

こんにちは!
 MELONDIA あざみ野支配人の天野哲哉です。
 おかげさまで、MELONDIA あざみ野は、開業20周年を迎えることができました。
 館内外も大幅にリニューアルし、新たな気持ちでお皆様をお迎えさせていただきます。



皆様のご来館をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

MELONDIA あざみ野へのアクセス方法



大浴場

この冬おすすめ! “あざみ野冬の鍋祭り”

毎年ご好評いただいている、期間限定の鍋コースを今年もご用意。
 一番人気の「ふぐ三昧コース」、昨シーズン初登場した「アンコウ鍋コース」、寒い日の滋養強壮におすすめの「丸鍋(すっぽん鍋)コース」、3種の鍋が皆様をお待ちしております!

MELONDIA あざみ野から東京や横浜へ!

MELONDIAあざみ野は、東京・横浜その他近郊へアクセスしやすい場所にあります。

電車を利用すれば、東京方面なら浅草や築地、東京タワー、とうきょうスカイツリーは約1時間で、横浜方面ではみなとみらいや鎌倉へ約1時間前後で行くことができます。

冬の東京・神奈川観光にぜひMELONDIAあざみ野をご利用ください!



交通事故などにあい、 健康保険で治療を受けるときは

必ず 健康保険組合にご連絡ください

自動車事故などで被害者になったときの治療費や休業補償費などは、原則として加害者である第三者の損害賠償金から支払われるべきものですが、さしあたっての治療については、健康保険証を使用し、健保組合にて一時的に立て替えることができます。

その場合は後日、健保組合がその治療費を加害者または自動車保険会社に請求しますので、**被害者は健康保険組合レセプトセンターに対して『第三者行為・自損事故による傷病届』を必ず提出してください。**

※自分が加害者の場合や車・バイクによる自損事故でも届出が必要です。

届出が必要なおもな事故

自動車等による 接触・衝突事故

(自損事故を起こした同乗者のケガ含む)



暴力によるケガ



他人の飼っている 動物に咬まれたケガ



※上記以外にもさまざまなケースがありますので、ご不明な場合はお問合せください。

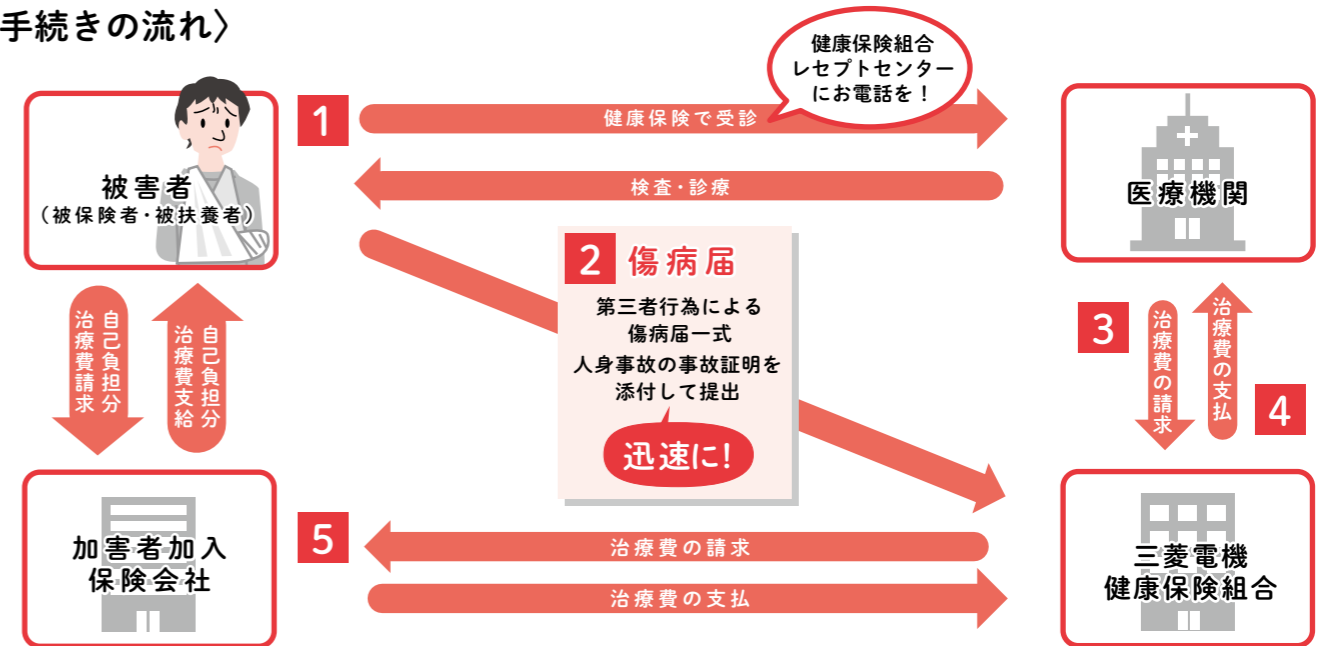
! 通勤途上または業務上で事故などがあった場合は、健康保険は使用できません。その場合は「**労働者災害補償保険(労災保険)**」が適用されますのでお勤め先の会社にご確認ください。

交通事故による『第三者行為による傷病届』の 手続きの合理化について

交通事故(通勤途上または業務上以外)で健康保険証を使用し、医療機関にかかった場合は、健保組合へ『第三者行為による傷病届』の提出が必要です。加害者または被害者が**任意保険(示談代行サービス付帯に限る)**に加入している場合、加入されている保険会社がその届出書類の作成を無償で支援する取り組みが始まっています(右図の**2**を保険会社が代行します)。

なお、加害者・被害者ともに任意保険会社に加入していない場合は、今までどおり被害者ご自身で「第三者行為による傷病届」を作成していただくことになります。

〈手続きの流れ〉



問合せ・書類提出先

三菱電機健康保険組合 レセプトセンター

住所: 〒670-0993 兵庫県姫路市千代田町877番地
電話: **079-298-0822** FAX: 079-298-0823
受付時間: 平日 8:30~17:00

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、**2018(平成30)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)	2018年 (平成30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29年度保険料納付証明書」を、2018(平成30)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)

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!

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 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 現役従業員対象
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>
※被扶養者・任意継続者・特例退職者は電話相談をご利用ください。

● 海外ヘルスサポート
海外からは、コレクトコールで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、
右記の電話番号にお申込みください。
0422-70-1379 (KDDI専用回線)

カンタン 10分 朝ごはん



もちもち簡単スープ

おもちとスープの素にお湯を注ぐだけ！

1人当たり	
エネルギー	たんぱく質…… 8.7g
	脂質……… 5.7g
	炭水化物…… 55.1g
	塩分……… 2.0g
317 kcal	

●材料



- 切りもち …………… 2個
- 水またはお湯 …………… 180cc
- わかめスープの素 …………… 1袋
- かに風味かまぼこ (かまぼこでも可) …… 2本
- かいわれ (水菜やみつばでも可) …… 少々
- ごま油 …………… 小さじ1

●作り方



① トースターで切りもちを焼いている間(1200W、2分半程度)に、お湯をわかします。



② わかめスープの素を入れてお湯を注ぎスープを作り、焼いた切りもちを入れます。



③ かに風味かまぼこ・かいわれ・ごま油を入れてできあがり。

Point

- お正月に残ったおもちやかまぼこでも簡単にアレンジできます。
- ごま油を足すことで、和風が一気に中華風味に変身！



アレンジレシピ やわらかおもちバージョン

材料をすべて入れて、レンジでチンするだけ！

●作り方

① 耐熱の器に材料をすべて入れます。



② フタをせず電子レンジ(600W)で2分加熱してできあがり。



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
栄養士 松葉 由紀

おもちは脳を働かせる糖質が豊富で、腹持ちもよい朝食向きの食材です。卵スープやお吸い物、お味噌汁でもおいしく飽きずに食べることができます。

編集後記

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。元旦の過ごし方で1年が決まる!と書いていたが、「年の初めに1年のことをじっくり考え計画する事が大事」という意味が。毎年あつという間に1年が過ぎお正月を迎えてしまうので、2018年は何か目標を!と考え中です。今年もアントレは健康レシピに始まり新企画も続々お届けしますので、1年の健康づくり計画にお役立てください! (谷村 遵子)