

# 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



トルコ

<写真解説>

## トルコの休日の朝食は3時間

トルコには典型的といわれる朝食のセットメニューがあり、パン、チーズ、オリーブ、トマト、卵など品数豊富。休日の朝は、3時間ほどかけてゆっくり楽しむ習慣があります。

新連載

MHP21ステージⅢ  
「バランスの良い食事」は健康づくりの基本! ——— 11  
こんな症状があったら〇〇!?シリーズ「アレルギー」— 12  
健康レシピコンテスト 受賞作品紹介 ——— 巻末

2018年度健保予算のご報告 ——— 02

【最終回】アンガーマネジメント ——— 08

けんぽ広報誌

No. 99

2018 / SPRING

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。



# 2018年度 健保予算のご報告

財政健全化にご協力を!



三菱電機健康保険組合の2018年度の予算が、去る2月16日に開催の第125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。

## 公告

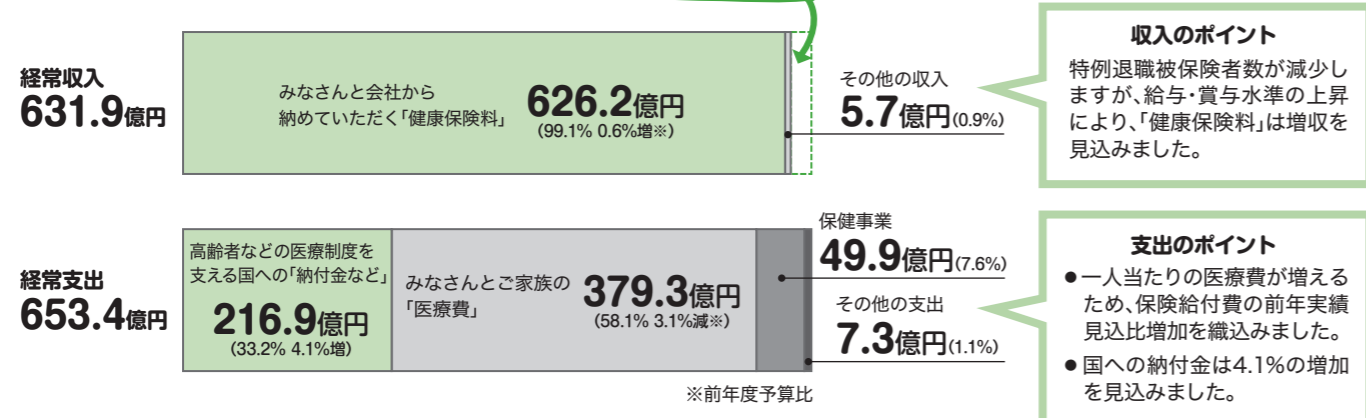
### 健康保険 経常収支 21.5億円の赤字の見込み

昨年7月25日に開催された第124回組合会において、2018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。2018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年度予算経常収支の内訳

21.5億円の赤字

別途積立金が約230億円ありますので、これを取り崩して赤字を補填することになります。



**収入のポイント**  
特例退職被保険者数が減少しますが、給与・賞与水準の上昇により、「健康保険料」は増収を見込みました。

**支出のポイント**  
●一人当たりの医療費が増えるため、保険給付費の前年実績見込比増加を織込みました。  
●国への納付金は4.1%の増加を見込みました。

2019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 2018年度予算 総枠70.6億円

省令第9条に規定する第2号被保険者一人当たり負担額が、2017年度の68,200円から、2018年度は68,700円に増額改訂され、総報酬制も1/3から1/2に拡大することから、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が不足します。単年度収支均衡とするため介護保険料率を1.47%とします。

#### (2018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	6,870,272	介護納付金	6,851,576
繰越金	187,097	還付金	1,500
繰入金	0	予備費	204,494
国庫補助金受入	1	合計	7,057,570
雑収入	200		
合計	7,057,570		

#### 2018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 (2017年度と同額)
- 一般保険料：22,880円/月(2017年度と同額)
- 介護保険料：3,822円/月(2017年度比増額)

##### 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 (2017年度と同額)

#### 1. 以下のとおり規約・規程を改定します。

(1)事業所編入・廃止及び名称変更に伴い「規約第4条別表(1)」を改定

- ①事業所の追加 株式会社菱和テレコム(愛知県名古屋市)…2018年4月1日
- ②事業所の廃止 甲神電機株式会社 相模工場…2018年3月31日
- ③事業所名称の変更 株式会社メルコテクノレックス⇒株式会社MTR-Z…2018年2月2日

(2)議員定数の削減及び選挙区の廃止に伴い「規約」と「組合会議員選挙施行規程」を改定

<改定の概要>

- 議員定数を現行の50名から42名に変更
- 互選議員数を現行の25名から21名に変更
- 規約・規程から選挙区の文言を削除

(3)「三菱電機健康保険組合検査及び監査規程の別紙様式」を関東信越厚生局の定める最新版の内容に改定

(4)「会計事務取扱規程」を改定

<改定の概要>

- 備えるべき会計帳簿に「歳入歳出外現金出納簿」を追加
- 電子計算機を利用した場合の経理処理を追加
- 売買、請負その他の契約する場合の契約内容を追加
- 規程中、価格を価額に置き換え

(5)財産管理規程を改定

<改定の概要>

- 耐用年数が1年未満又は取得価額が10万円未満のもの(少額資産)については、取得時に取得価額の全額を償却する旨追加

(6)健康保険被保険者証管理規程を改定

<改定の概要>

- 被保険者証の保管場所を執務室内の鍵のかかる書庫に変更
- 在庫管理を月次から日次に変更
- 返納又は書損となった保険者証の表面に無効表示を行った後廃棄する旨を追加

#### 2. 災害対策規則を新設します。

災害等の緊急事態が発生した場合の業務継続のための対策その他必要な事項を定めることにより、災害等からの復旧を円滑に行うことを目的とした災害対策規則を新設



# あなたも！ 健康診断、毎年受けていますか？

特定健康診査(以下特定健診)は、法律により健康保険加入者の40歳～74歳までの方の受診が定められています。三菱電機健康保険組合では、ライフスタイルやニーズに合わせて受診が出来るよう3つの健診制度を設定し、35歳以上(2019年3月31日時点)の方へご案内しております。

3つの健診制度からいずれか1つの健診制度を選んで、年に1回は必ず健康診断を受診しましょう！

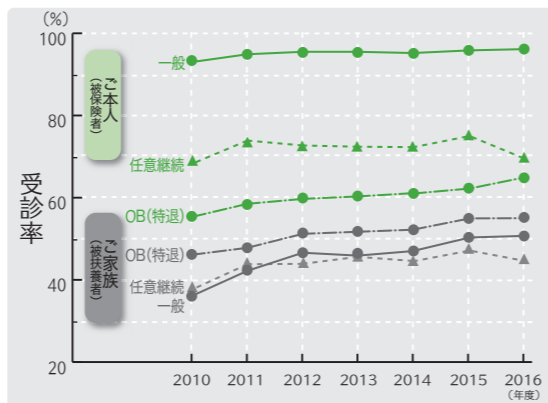


## 約半分の方が、受診機会を逃しています!! 当健保の特定健診受診状況

OB(特退)、ご家族(被扶養者)ともに、受診率は高くなっていますが、まだ約半数の方が未受診です。

より多くの方に受診していただくために、お知らせ通知のほかにハガキや電話でもご案内しております。

また、受診しやすいように健診制度を3つご用意し、費用補助も行っております。



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、病気を未然に防いだり、今の健康状態を保つための基本です。

家族全員が健康を維持するためにも、毎年の健診を受けるようにしましょう！

## 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。  
※今年度末(2019年3月31日)時点、35歳以上の方にご案内をお送りします。

	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	「健診会場リスト」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	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円(税込)  
被扶養者 24,840円(税込)



◆ 詳しくは黄色い封筒「平成30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

## 健診制度のよくある質問 こんなとき、どうしたら??



パート先で受けているから、もう受けなくて良いでしょ?

健保は、健康保険加入者に対して特定健診の実施が法律で定められており、毎年その実績を国へ報告しています。

お手数ですが健診結果のコピーと問診票提出へのご協力をお願いいたします。

また、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診などを追加で受診した場合、その検診費用の補助申請が可能ですので、健診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30年度健康診断のご案内」をご確認ください。



定期的に主治医に受診中なので、受けなくて良いですね?

治療中の疾病に対しての検査は定期的に行われていると思いますが、がん検診は実施していますか? 総合的な健康状態を調べるために、健康診断をぜひ受診ください。

また、必須項目を満たせば、**健診制度3**「生活習慣病健診補助申請制度」を使用して、掛かりつけ医での健診受診も可能です。受診している医療機関にご相談ください。



妻がパートを始めて扶養から外れるけど、案内が来ているから受けて良いですか?

健診受診日に**当健保に加入していること**が、補助条件となります。健診日に、他健保に加入している場合は、この制度を利用して健診を受けられませんので、ご注意ください。

予約済みの場合、健診機関までキャンセルのご連絡をお願いいたします。



制度が色々あって、何を受けていいのかわかりません。

**健診制度1**の指定健診機関を選んで受けていただくことがおすすめです。その場合は、健診結果の提出、補助申請などが不要となります。

オプション検査などで、健保補助額を超えた金額は、健診機関へ直接お支払いいただけます。なお、この自己負担分を**健診制度3**「生活習慣病健診補助申請制度」で申請することはできません。



## 今年で、75歳になるのですが、いつまで受けられますか?

75歳の誕生日、又は65歳以降で一定の障害があると認定を受けたときから、後期高齢者医療制度(国の高齢者医療制度)に加入し、三菱電機健康保険組合からは脱退となります。(加入者の脱退に伴い被扶養者の方も同時に当健保の資格を喪失します)。

健診受診日が、**当健保に加入中であること**が、補助条件となりますので、健診予約の際は、日付にご確認ください。



ご注意ください!

健診案内が届いていても、健診受診日に健保に加入していないと受けられませんので、75歳になる方や再就職予定の方などは、喪失日前迄に健診予約・受診をするように気をつけてくださいね!

# 0円フィットネス!

## ～時間・ツールの有効活用～ vol.2

新年度がスタートする  
この季節に!!

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・管理栄養士・全米ヨガアライアンス認定(RYT200) 修了  
近藤 有季



### 道具を使わず、手軽に誰でもできる!! (ながらヨガ)

4月といえば入社や異動、引越しなど、環境が変わる方が多い季節ですね。慣れない環境で無意識のうちにストレスが溜まることはありませんか!? そんな方におすすめなのが深～い呼吸を意識した「ヨガ」。日常の生活で簡単にできる方法をご紹介します! 「ながらヨガ」で、心も身体もリフレッシュ&リラックスしましょう!

#### ヨガの効果

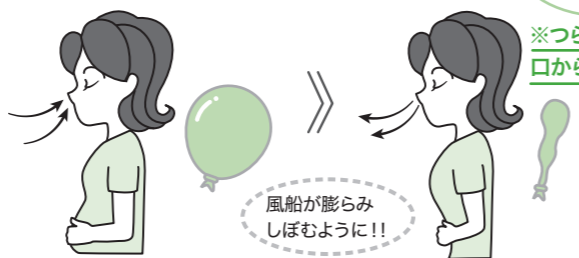
正しい姿勢  
(ポーズ)  
リラックス  
&  
集中した  
心の状態  
深い呼吸

- **身体のゆがみ・くせを直す**  
→ 姿勢の改善・引き締め効果
- **慢性的な症状の緩和**  
→ 肩こり、腰痛などの予防・緩和
- **自律神経を整えるなど**  
→ 身体の調子を整える

#### ヨガの基本! 腹式呼吸

- ① 息を吸って、お腹を膨らませる。
- ② 息を吐いて、お腹を凹ませる。

**POINT!**  
鼻から吸って  
鼻から吐く  
※つらい人は  
口からでもOK



風船が膨らみ  
しぼむように!!

まずは日常生活から深い呼吸を意識して。  
P14の「ウォーキングキャンペーン」で歩く際もおすすめです。

### 通勤電車 de ながらヨガ

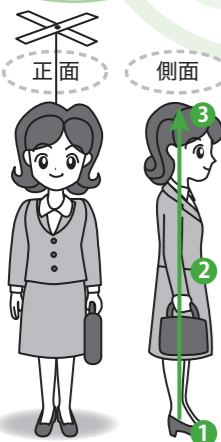
お気軽度 ★★★★★

猫背気味な方へおすすめ。

肩が前傾すると呼吸も浅くなりがち。肩甲骨を引き寄せることで肺が開き、深い呼吸がしやすくなります。まずはすべての土台となる「基本の立ち姿勢」から Let's try!!

**POINT!**

天井から吊り下げ  
られているように



#### 基本の立ち姿勢

- ① 足の裏3点でバランスよく立つ。
- ② 足の内側を締め、お腹を凹ませる。
- ③ 肩の力を抜き、頭頂を高く引き上げる。

足の裏3点

#### バッタのポーズ

- ① 「基本の立ち姿勢」で立つ。
- ② 両手を後ろに回し、後ろで靴を持つ。  
※手と手を組んでもOK
- ③ 息を吸いながら肩甲骨を引き寄せ  
吐きながら組んだ手を下へ引っ張る。  
呼吸に合わせて繰り返す。

腰は反らない

### オフィス de ながらヨガ

お気軽度 ★★★☆☆

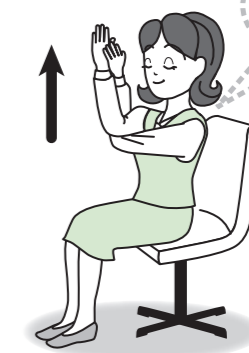
肩こりが気になる方へおすすめ。

パソコンやスマートフォンの使用などが肩こりの原因に! こり固まった肩周りの筋肉を、肩甲骨を左右に開いてほぐしましょう。ちょっとしたすきま時間にリフレッシュ!!

Let's try!!

#### 座ったワシのポーズ

- ① 足の裏、お尻を安定させ  
背筋を伸ばし椅子の中央に座る。  
足は揃えて体の中央で右腕を垂直  
に立てる。
- ② 左腕を右腕の下から絡ませ、  
手の平同士を合わせる。  
※つらい人は手の甲同士でもOK
- ③ 息を吸いながら、指先を天井へ  
引き上げ、吐きながら下ろす。  
呼吸に合わせて繰り返す。  
(反対側も同様に)



肩の力は抜く

### リビング de ながらヨガ

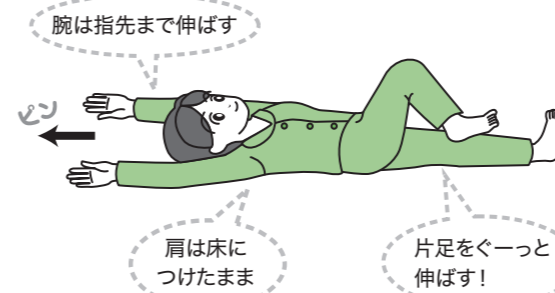
お気軽度 ★★★☆☆

背中や腰の疲れが気になる方へおすすめ。

1日中座りっぱなしや運動不足で固くなった背中、腰周りの筋肉をほぐしましょう。腰痛の予防、軽減にも効果的。1日の終わりにリラックス!! Let's try!!

#### ワニのポーズ

- ① 仰向けになり右膝を立て、右足裏を左膝の上へ乗せる。  
両手はバンザイするように上げる。  
※つらい人は両手を横に広げても(手の平下向き)OK
- ② 息を吸って、吐きながら右足を左側へ倒す。  
顔を右側へ向け、腰のねじりを深め、呼吸を繰り返す。  
(反対側も同様に)



足裏が膝から  
離れてもOK

**POINT!**

バンザイすると肺が開いて  
呼吸が深くなり、  
リラックス効果UP!!

★ 無理なく、自分が心地よく呼吸できる範囲で行いましょう! ★



知っ得!

# アンガーマネジメント

第7回  
最終回



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

—— イラっとしたとき立ち止まってみよう ——

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98号から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」をお伝えしています。

### 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。

## イライラや怒りを細分して見える化する ストレスログ



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が、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。

### 「ストレスログ」の3つの効果

- 1 自分の思考の整理ができる
- 2 自分がコントロールできることと出来ないことが見極められる
- 3 コントロールできないことへの過剰なイライラがなくなる

1. 自分を変えられるのか、変えられないのか、自分にとって重要か、重要でないかの4つの図を作成する。
2. 怒りのもとやストレスになっていることを書き出す。
3. 書き出したことを図に当てはめる。
4. 図に当てはめた内容をもう1度見直し、「自分で変えられる」「重要なこと」に分類された対策を検討する。

#### 自分で変えられる (コントロール可能)

**例)** 同僚が面倒な仕事を押しつけてくる。  
変えられる、重要なことと判断したならいつまでに・どのように・どの程度変えるための行動をするのかという具体的な計画を立てる。「今度言われた時にはきっぱり断ろう」など。

重要

**例)** 自分の机の上が書類でいっぱい  
変えられる・重要ではないと判断したなら、優先順位が高いことではないため時間があれば取り組むようにする。

**例)** クレーム電話がかかってくる。  
この状況は変えられないと判断したなら、その状況は「受け入れる」対処をする  
注:「受け入れる」ことは「我慢すること」ではありません。自身では変えられないのに「なんで変えられないの!」と思いつけることは、過剰なストレスを生み、怒りも強くなります。

重要ではない

**例)** 通勤電車が混んでいる  
変えられない、自分にとって重要ではないと判断したなら、ストレスだと思わなくてもいいと見極める。

#### 自分では変えられない (コントロール不可能)

## 考え方や価値観を見直そう

# 3コラム テクニック

イライラや怒りの原因になっている考え方や価値観は意外と変えられるものです。イライラや怒りを感じたら、3ステップで考え方や価値観を書き換えましょう。イライラや怒っていたときには気づかなかった柔軟な発想に気づくことができ、これを繰り返すことで、イライラや怒りの許容範囲が広がり、イライラや怒りを減らすことができるようになります。

### 最初に思ったことを書く

#### コラム1

イライラの原因に対して自分はどう思ったのかを書き出す。あまり深く考えずに素直に思ったことを書く。

#### 例

- 後輩がミスをしたせいで自分の仕事が増えた。
- 手伝ったのにお礼も言わないので腹が立った。

### 考え方や価値観のゆがみを考える

#### コラム2

コラム1から導き出される自分の考えや価値観を書き出す。書き出した自分の考えが、長期的に見てプラス(ポジティブ感情)になるのか、マイナス(ネガティブ感情)になるのかを考えて判断する。

- そもそもミスしないようにするべき
- 手伝ってもらったのだから感謝をするべき

### 考え方や価値観のゆがみを書き換える

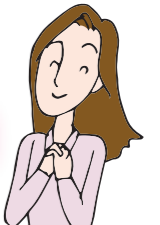
#### コラム3

コラム2で書いた考えや価値観がマイナス(ネガティブ感情)であれば、どう書き換えたならプラス(ポジティブ感情)になるのかを考える。さらに、書き換えた考えや価値観の中で、どのような言動を取れば良いかを考える。

- ミスは誰にでもあることである。
- 後輩は上司に叱られていたので焦っていたのかもしれない。

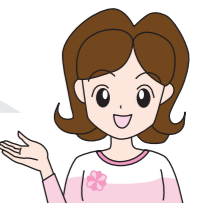


許せる範囲が広がり、イライラや怒りが減る!!



イライラや怒りの感情はいつでもやってきます。それに振り回されてエネルギーを消費するのは非常にもったいないことです。イライラや怒りと上手につき合えるかどうかは、「自分自身の考え次第」です。冷静に対処して考えを変え、適切に伝えられたとき、事態は良い方向に変わります。焦らず、1つずつ自身のものにしていきましょう。アンガーマネジメントにより、気持ちの良い人間関係を築き、ライフワークに活かして頂けたら幸いです。

93号から連載の「アンガーマネジメント」は今回で終了になります。長い間ご愛読ありがとうございました。



次号からは新連載「しなやか回復術!レジリエンスの鍛え方~折れない心を育てよう~」をお伝えいたします。



## 「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除に 使えるようになりました。大切に保管しましょう！



平成29年分の確定申告から、領収書の提出の代わりに【医療費控除の明細書】の添付が必要となりました(平成31年分までは、従来通り、領収書の添付で確定申告可能です)。

健保組合から発行される「医療費のお知らせ」を添付すると、医療費の明細欄の記入を省略できます。一年間、大切に保管しましょう。

※医療費のお知らせに反映されていない月分の医療費については、領収書に基づいて【医療費控除の明細書】を作成していただくことになります。

※医療費のお知らせに記載されている金額と実際に支払った自己負担額が一致していない場合(医療費助成、減額査定など)には、申告者自身が実際に負担した額に訂正して申告していただくことになります。

注)上記(※)に該当する場合、医療費の領収書は自宅で5年間保管が必要です。

医療費控除の確定申告の詳細については、  
住所地の税務署へお問い合わせください。

## 2018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、\*一般被保険者(現役従業員)の19歳~22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事業所を通して6月中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、健康保険法施行規則第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、被扶養者の人数など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、忘れずをお願いします。

- \*調書が届く方  
①現役従業員である方  
②19歳以上22歳までの配偶者以外の方を扶養している方  
①・②を満たしている方に被扶養者調書をお送りいたします。

## 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！

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・特別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、  
右記の電話番号にお申込みください。 0422-70-1379 (KDDI専用回線)

# 「バランスの良い食事」は 健康づくりの基本！



食は体の源。MHP21ステージⅢでは、「食」への関心を高め、バランスよく食べるための知識を身につける「食育」を推進してまいります。今回は、基本となる「バランス良く食べる」ポイントをご紹介します。

## 体に必要な5大栄養素を知っていますか？

バランスのよい食事は、健康づくりの基本です。

栄養素の中でもエネルギー源になる栄養素として「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」があり、これらを「3大栄養素」といいます。

3大栄養素に「ビタミン」「ミネラル」を加えたものを「5大栄養素」と呼び、どれも欠かせない栄養素です。

### 5大栄養素の役割

#### たんぱく質

体(筋肉・内臓・骨など)をつくる  
多く含む食品例：肉類、魚介類、卵およびその製品、大豆およびその製品、チーズなど

#### ビタミン

体の調子を整える、代謝を助ける  
多く含む食品例：野菜、果物、レバーなど

#### 炭水化物

脳や体を動かすエネルギーになる  
多く含む食品例：砂糖類、果実に含まれる糖質、パン・うどん・米などの穀類

#### 脂質

体を動かすエネルギーになる  
神経組織や細胞膜などをつくる成分となる  
多く含む食品例：肉類・魚介類の脂肪、植物油、アボカドなど

#### ミネラル

骨や歯などをつくる  
生理機能の維持・調整を行う  
多く含む食品例：海藻、牛乳、乳製品、小魚、野菜、果物、貝類など

## いろいろ食べて、栄養をしっかりと！

健康維持には食べる量や回数に気を付けるだけでなく、**栄養バランス良く食べることが大切**です。

5大栄養素をしっかりとることで、トータルの摂取カロリーは同じでも、**食べたものを効率よくエネルギーに変えること**につながります。食事の量や内容は、自分でも気がつかないうちに偏ってしまうことがあります。

まずは自身の食生活をふりかえり、**同じもの、好きなものに偏っていないか見直しましょう**。右のように自分の食事パターンを把握し、とりすぎのものは控え、足りないものは意識してとるようにしましょう。少しの意識で食事のバランスは整ってきます。



豚カツ、から揚げ…  
肉や揚げ物が多いな。

毎日同じコンビニ弁当  
選んでるなあ…

最近、果物を  
食べてないな。



### point 1

1食のなかに5大栄養素が入るように意識するところから始めましょう。  
※詳しくは次号で！

### point 2

昨日食べたものと違う食材のものを食べるようにしましょう。

### point 3

野菜を多く食べて、不足しがちなビタミン・ミネラルを補いましょう。  
(アントレ91~94号「野菜のチカラ」参照)

今号よりスタートした巻末「健康レシピコンテスト」でご紹介するレシピは、一皿でたんぱく質にビタミン、ミネラルがたっぷり！  
ご飯と合わせると、5大栄養素がバランスよくとれる一品です。  
さまざまな食材の食感も楽しめますので、ぜひ作ってみてください！



厚揚げの豚肉巻き野菜添え  
たんぱく質…豚肉・厚揚げ  
ビタミン…豚肉・野菜  
ミネラル…厚揚げ・野菜  
たっぷり！



こんな症状があったら

# アレルギー!?



三菱電機 本社  
健康増進センター  
産業医 廣田 信哲

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、皮膚のかゆみ…

どれもみなさんが経験されたことのある症状かと思いますが、これらは「アレルギー疾患」の代表的な症状です。今回は、今や日本人の約2人に1人は何かしらもっているとされる「アレルギー疾患」についてご紹介します。

## アレルギーって、こんな病気

アレルギーは「免疫反応によって体に引き起こされる障害」であり、障害がおこるメカニズムによってI型からIV型までに分類されます。そのうちI型アレルギーが一般的に「アレルギー」と言われます。

ここではI型アレルギーについてご説明します。アレルギーは若年者に多く、年齢とともに複数の症状や異なる症状を持つようになることもあります。

### 主なアレルギー疾患

- 気管支喘息
- アトピー性皮膚炎
- アレルギー性鼻炎
- じんましん
- 花粉症
- 食物アレルギー
- アレルギー性結膜炎
- アナフィラキシー など

## 何がアレルギーを引き起こす?

外から体内に入りアレルギーの原因となる抗原(アレルギー)と、アレルギーを起こす人の体の中に存在する抗体の2つの要素が反応してアレルギーは起こります。

**主な抗原(アレルギー)**  
食物、ダニ、ハウスダスト、カビ、昆虫、ハチ毒、動物の皮膚、花粉、薬剤、天然ゴム(ラテックス)など

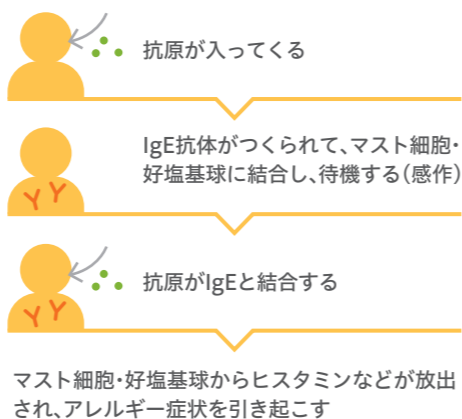
**抗体**  
体の外からやってきた異物(抗原)に結合し、免疫反応を起こす。数種類ある抗体のうち、アレルギーにはIgE抗体が関与する。

## アレルギー反応は、どのようにして起こる?

アレルギーが私たちの体内に入ると白血球によってその立体構造が認識され、その形にあったIgE(アイジーイー)抗体が作られます。

IgE抗体は皮膚・腸粘膜・気管支粘膜・鼻粘膜・結膜などにあるマスト細胞や血液中の好塩基球(ともに白血球の1種です)に結合し、アレルギーに対してアレルギー反応を起こしうる状態になります(感作)。

この状態でIgE抗体がアレルギーと出会うと、マスト細胞や好塩基球から化学伝達物質(ヒスタミン、ロイコトリエンなど)が放出され、体の各組織で気管支の収縮や血管から水分漏出、分泌物の増加などのアレルギー反応が引き起こされます。15分~30分で症状が最大に達します。



## アレルギーって、こんな症状

アレルギーと部位で症状が変わります



外からやってくるアレルギーと接触しやすい体の部位に症状が現れます。

主な症状	部位	主なアレルギー
喘鳴・呼吸困難感・咳	肺・気管支	ハウスダスト・ダニ・動物のフケ・カビ・昆虫
くしゃみ・鼻汁・鼻閉	鼻	花粉・ハウスダスト・ダニ・動物のフケ・カビ
涙・充血・結膜炎	目	花粉・ハウスダスト・ダニ・動物のフケ・カビ
湿疹・じんましん	皮膚	ハウスダスト・ダニ・天然ゴム・食物
下痢・吐き気・腹痛	胃・腸	食物
アナフィラキシー*	全身	食物・ハチ毒・薬剤・天然ゴム

\*アナフィラキシーは、血圧低下・意識消失の他、多くの重篤なアレルギーの症状を起こします。

## 原因アレルギーを知るには

アレルギー疾患の予防・治療のためには、原因となるアレルギーを特定することが重要です。主な特定の仕方は以下の通りです。

<b>病歴</b>	アレルギー症状はアレルギーと接触してから短時間で現れます。症状が出る前の環境、触ったものや食べたものなどの情報が重要です。
<b>皮膚テスト</b>	アレルギーを皮膚の小さな傷などの上に滴下したり、皮膚に注射するなどして15分から30分後の皮膚の反応で判定します。
<b>血中抗原特異的IgE抗体価測定</b>	採血でアレルギーに反応するIgE抗体の有無を調べます。多数のアレルギーについて調べることができますが、陽性でも症状を認めないこともあり、そのまま特定できないこともあります。
<b>負荷誘発テスト</b>	アレルギーの候補を投与して原因アレルギーを特定します。症状を誘発させる検査でリスクを伴うため、救急処置の体制が必要です。

## アレルギー疾患をコントロールするには

アレルギー疾患の基本的治療は原因アレルギーを避ける・除去することです。さらに、風邪などのウイルス感染・ストレス・疲労などにより状態が悪くなることがあります。

日頃から体調管理を行うことが重要です。自己判断せず、症状が現れたら早めに病院を受診しましょう。





# 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!今年度のサブスローガンは「あと少し 動いて目指そう 適正体重」です。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!今年度も「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

2018年 5月16日(水)~6月15日(金)

## 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29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](http://www.yutolife.com)

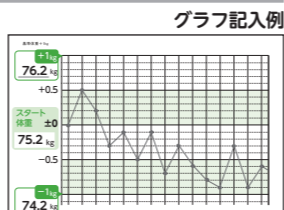


## 記録表の付け方

<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ます。ぜひご利用ください。

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「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: 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					

お疲れさまでした

### Step2: 1日の平均歩数を計算しましょう!

累計歩数  ÷ 31 =  歩!

体重を計ろう!

ウォーキング

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、家族などとする)		

◆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。

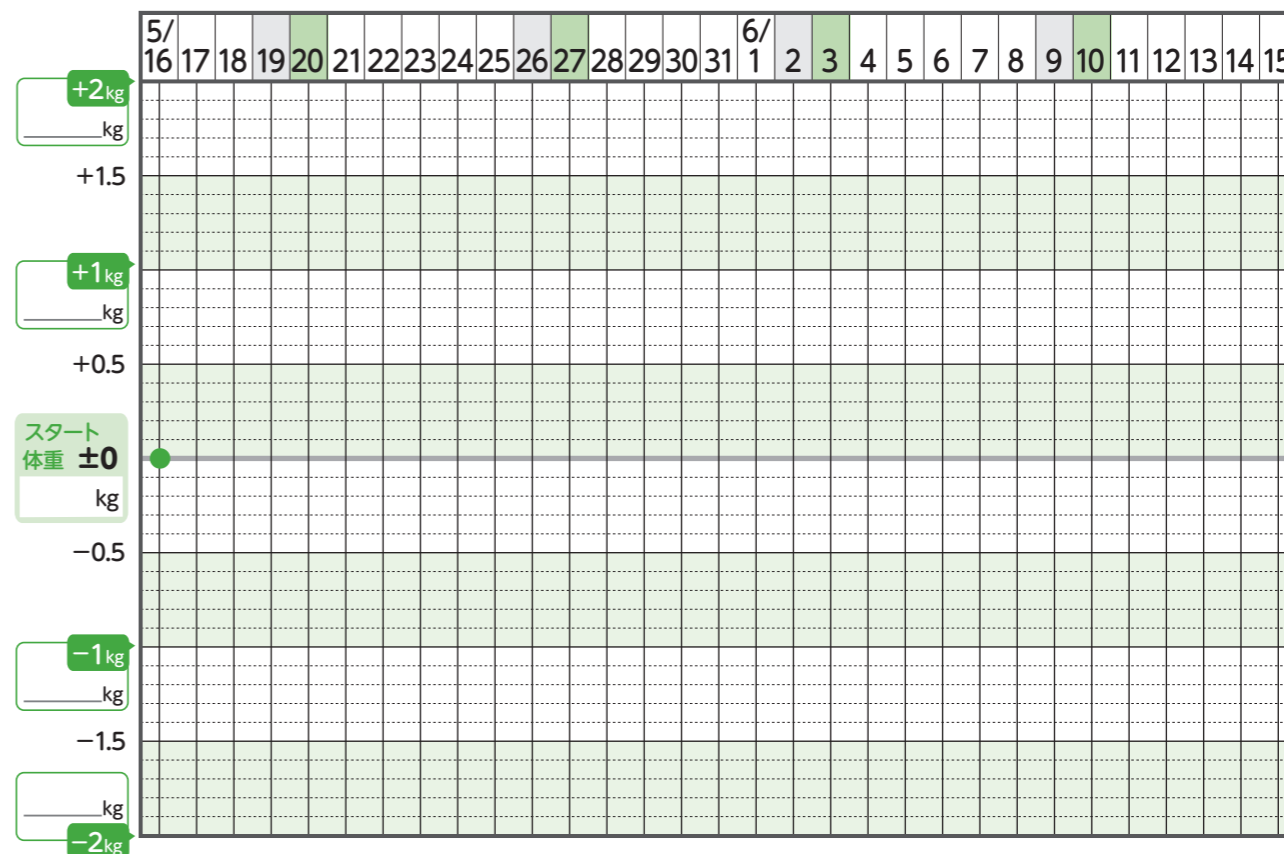
本人保管用

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!

目標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



体重を計ろう!

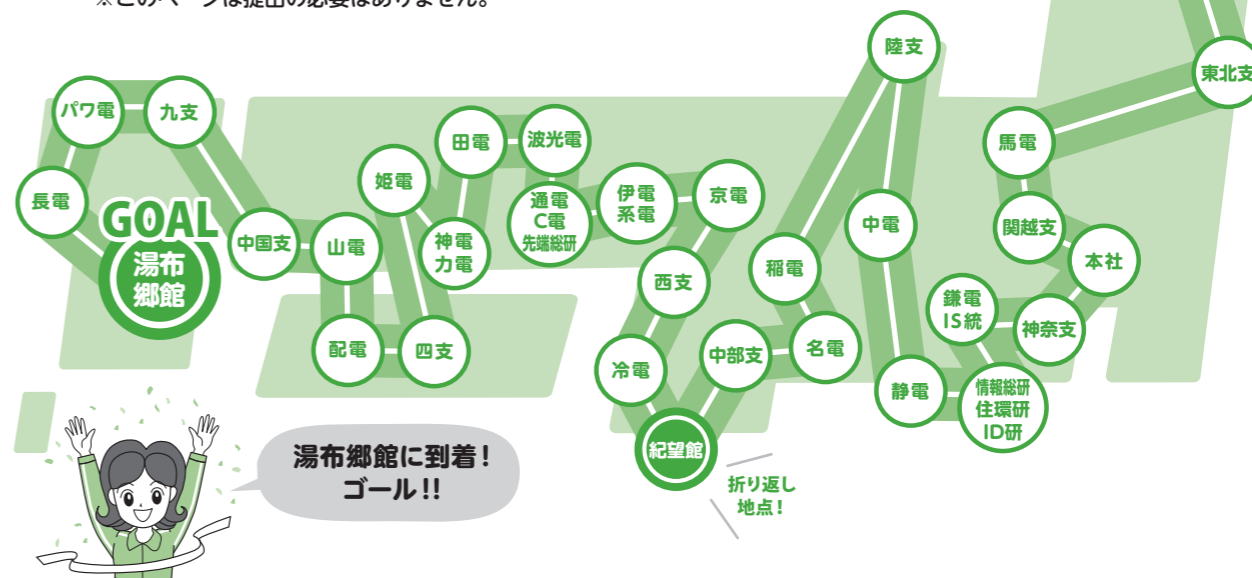
ウォーキング

すぐろくで北海道支社から  
湯布郷館をめざします!

※10,000歩につき1マス塗りつぶしてください。  
※このページは提出の必要はありません。

北支から  
スタート!

START  
北支



湯布郷館に到着!  
ゴール!!

折り返し  
地点!



## 健康レシピコンテスト受賞作品紹介! vol.1

2017年夏に募集しました本施策において受賞されたレシピを、4回にわたりご紹介します。

あなたの健康レシピを教えてください

## 栄養バランス&amp;ボリュームアップ賞



## 厚揚げの豚肉巻き野菜添え

## 【材料】4人分

厚揚げ:2枚 / 豚もも肉薄切り:200g

● [ しょうゆ:大さじ1  
酒:大さじ1  
塩:ひとつまみ / サラダ油(a):大さじ1 /  
チンゲンサイ:2株 / パプリカ:小1個 /  
サラダ油(b):大さじ1 / 長ねぎ:小1/2本

▲ [ しょうゆ:大さじ2  
鶏ガラスープ:小さじ1  
砂糖:大さじ1  
みりん:大さじ1  
豆板醤:小さじ1(お好みで)

ごま油:少々 / 片栗粉:小さじ2 /  
水:小さじ2

## 【作り方】



- で下味をつけた豚もも肉を1/4にカットした厚揚げに巻く。(写真A)
- サラダ油(a)を熱し、塩ひとつまみと適当な大きさに切った野菜を炒め皿に盛る。
- フライパンにサラダ油(b)を熱し、①のとじ目を下にして焼きはじめ、お肉全面に焼き目をつける。(写真B)

- ③を一度取り出し、同じフライパンにみじん切りにした長ねぎを炒めて調味料▲を加え、③を戻し入れて煮込み、ごま油、水溶き片栗粉を加え一煮立ちさせる。(写真C)
- 野菜の上に④を盛る。

## 受賞者

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



## ここがポイント!

- 豚肉を厚揚げに巻くことで、満腹感がありカロリーダウンに。
- 肉類・豆製品・野菜をバランス良く。

三菱電機ライフサービス(株)  
管理栄養士より評価コメント

カロリーをおさえながらも、野菜たっぷり  
で彩りよく栄養バランスもとれた一品  
です。

1人当たり

エネルギー たんぱく質 …… 11.0g  
**304** 脂質 …… 19.8g  
kcal 炭水化物 …… 14.6g  
塩分 …… 2.9g

調理時間

約20分

## 通常のレシピと栄養素を比較!

	エネルギー(kcal)	多価不飽和脂肪酸(g)
豚もも肉薄切り 5枚	183 kcal	1.24 g
豚もも肉薄切り 2.5枚	167 kcal	3.38 g
厚揚げ 0.5枚	-16 kcal	+2 g

成人の1日の目安摂取量  
約10g

参照:日本人の食事摂取基準2015年版

豚もも肉薄切り5枚(脂身つき)を、半分の2.5枚に減らし、厚揚げ0.5枚を巻くことでカロリーが約16kcalダウンします。また、悪玉コレステロールを下げると言われている多価不飽和脂肪酸は約2gアップします。

## 材料チェンジで簡単アレンジ!

肉巻きの中身を変えて、おろしぼん酢にすると...

厚揚げ …… 0.5枚  
アスパラ …… 20g  
長芋 …… 20g  
エリンギ …… 20g

カロリー 80kcal  
脂質 6g ダウンします!

